This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

+ *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.

+ *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.

+ *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.

+ *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at `http://books.google.com/`

Über dieses Buch

Dies ist ein digitales Exemplar eines Buches, das seit Generationen in den Regalen der Bibliotheken aufbewahrt wurde, bevor es von Google im Rahmen eines Projekts, mit dem die Bücher dieser Welt online verfügbar gemacht werden sollen, sorgfältig gescannt wurde.

Das Buch hat das Urheberrecht überdauert und kann nun öffentlich zugänglich gemacht werden. Ein öffentlich zugängliches Buch ist ein Buch, das niemals Urheberrechten unterlag oder bei dem die Schutzfrist des Urheberrechts abgelaufen ist. Ob ein Buch öffentlich zugänglich ist, kann von Land zu Land unterschiedlich sein. Öffentlich zugängliche Bücher sind unser Tor zur Vergangenheit und stellen ein geschichtliches, kulturelles und wissenschaftliches Vermögen dar, das häufig nur schwierig zu entdecken ist.

Gebrauchsspuren, Anmerkungen und andere Randbemerkungen, die im Originalband enthalten sind, finden sich auch in dieser Datei – eine Erinnerung an die lange Reise, die das Buch vom Verleger zu einer Bibliothek und weiter zu Ihnen hinter sich gebracht hat.

Nutzungsrichtlinien

Google ist stolz, mit Bibliotheken in partnerschaftlicher Zusammenarbeit öffentlich zugängliches Material zu digitalisieren und einer breiten Masse zugänglich zu machen. Öffentlich zugängliche Bücher gehören der Öffentlichkeit, und wir sind nur ihre Hüter. Nichtsdestotrotz ist diese Arbeit kostspielig. Um diese Ressource weiterhin zur Verfügung stellen zu können, haben wir Schritte unternommen, um den Missbrauch durch kommerzielle Parteien zu verhindern. Dazu gehören technische Einschränkungen für automatisierte Abfragen.

Wir bitten Sie um Einhaltung folgender Richtlinien:

+ *Nutzung der Dateien zu nichtkommerziellen Zwecken* Wir haben Google Buchsuche für Endanwender konzipiert und möchten, dass Sie diese Dateien nur für persönliche, nichtkommerzielle Zwecke verwenden.

+ *Keine automatisierten Abfragen* Senden Sie keine automatisierten Abfragen irgendwelcher Art an das Google-System. Wenn Sie Recherchen über maschinelle Übersetzung, optische Zeichenerkennung oder andere Bereiche durchführen, in denen der Zugang zu Text in großen Mengen nützlich ist, wenden Sie sich bitte an uns. Wir fördern die Nutzung des öffentlich zugänglichen Materials für diese Zwecke und können Ihnen unter Umständen helfen.

+ *Beibehaltung von Google-Markenelementen* Das "Wasserzeichen" von Google, das Sie in jeder Datei finden, ist wichtig zur Information über dieses Projekt und hilft den Anwendern weiteres Material über Google Buchsuche zu finden. Bitte entfernen Sie das Wasserzeichen nicht.

+ *Bewegen Sie sich innerhalb der Legalität* Unabhängig von Ihrem Verwendungszweck müssen Sie sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, sicherzustellen, dass Ihre Nutzung legal ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass ein Buch, das nach unserem Dafürhalten für Nutzer in den USA öffentlich zugänglich ist, auch für Nutzer in anderen Ländern öffentlich zugänglich ist. Ob ein Buch noch dem Urheberrecht unterliegt, ist von Land zu Land verschieden. Wir können keine Beratung leisten, ob eine bestimmte Nutzung eines bestimmten Buches gesetzlich zulässig ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass das Erscheinen eines Buchs in Google Buchsuche bedeutet, dass es in jeder Form und überall auf der Welt verwendet werden kann. Eine Urheberrechtsverletzung kann schwerwiegende Folgen haben.

Über Google Buchsuche

Das Ziel von Google besteht darin, die weltweiten Informationen zu organisieren und allgemein nutzbar und zugänglich zu machen. Google Buchsuche hilft Lesern dabei, die Bücher dieser Welt zu entdecken, und unterstützt Autoren und Verleger dabei, neue Zielgruppen zu erreichen. Den gesamten Buchtext können Sie im Internet unter `http://books.google.com` durchsuchen.

Naturgemässe

Gesundheitspflege

in den

und heissen Ländern.

Handbuch

für

g und Körperpflege

von

arlotto Schulz.

BERLIN 1897.
Verlag von Gustav Schuhr.
Wilmersdorferstr. 119/120.

LANE MEDICAL LIBRARY STANFORD
I775 .S38 1897
Naturgemasse Gesundheitspflege in den T
STOR
24503301141

I 775
S 38
1897

APR 2 8 1965

LANE
MEDICAL
SEAL OF THE LELAND STANFORD JUNIOR UNIVERSITY
CRESCIT SUB PONDERE VIRTUS
1885
LIBRARY

Gift
Mr. William Wreden

TY

Naturgemässe Gesundheitspflege

in den

Tropen- und heissen Ländern.

Handbuch

für

Ernährung und Körperpflege

von

Carlotto Schulz.

Wo die Natur die reichsten Spenden,
Die schönsten Gaben Tag für Tag erneut
Und lächelnd sie dem Erdensohne beut,
Da muss er ganz sich zu ihr wenden:
So wird sein Leib gesund, sein Leben rein,
Und vieler Übel wird er Meister sein.

BERLIN 1897.
Verlag von Gustav Schuhr.
Wilhelmstrasse 119/120.

LANE LIBRARY. STANFORD UNIVERSITY

I775
538
1897

Vorwort.

Fast kein Europäer, der nach den Tropen geht, fühlt sich frei von der Besorgnis, dass sein Gesundheitszustand unter den gänzlich veränderten Lebensverhältnissen, welche ihn erwarten, leiden werde. Und diese Besorgnis ist nicht unbegründet, wie die Erfahrung lehrt. Nur zu oft kehren Europäer mit angegriffener Gesundheit aus den Tropen heim; ohne weiteres nimmt jedermann an, dass sie dem Klima erlegen seien, und sie selbst glauben es auch. Und doch würde die Kenntnis und Ausübung naturgemässer Gesundheitspflege jedem einzelnen den Aufenthalt in den Tropen mehr wie erträglich, ja vielen sogar durchaus angenehm machen. — Woher der Verfasser die Berechtigung zu einem solchen Urteile nehmen konnte? Aus der menschlichen Natur selbst. Die frühere Lebensstellung des Verfassers ermöglichte ihm, die Einwirkung der naturgemässen Lebensweise an seinen eigenen Landsleuten nicht nur, sondern während vieler Jahre auch an Angehörigen fast aller Kulturvölker des Erdballs hinreichend kennen zu lernen, um für die Vorzüge einer reinen Diät mit Begeisterung eintreten zu können. Da diese Arbeit nur eine allgemeine Anleitung sein kann, so werde ich jeden der freundlichen Leser für Mitteilungen über örtliche Verhältnisse, welche hier nicht berücksichtigt sind, sowie über wünschenswerte Änderungen stets recht dankbar sein.

Zum Schlusse erfülle ich noch die angenehme Pflicht, den lieben Freunden meinen Dank auszusprechen, welche in liebenswürdigster und uneigennützigster Weise durch Mitteilung ihrer in den Tropen gesammelten Erfahrungen mein Vorhaben unterstützten. Gern gedenke ich an dieser Stelle ihrer Mitwirkung und hoffe mit ihnen, dass diese Arbeit Freunde finden und recht Vielen nützlich werden möge.

Auerbach a. d. B., im Frühjahr 1896.

Carlotto Schulz.

Einleitung.

O glücklich, wer noch hoffen kann,
Aus diesem Meer des Irrtums aufzutauchen!
Was man nicht weiss, das eben brauchte man,
Und was man weiss, kann man nicht brauchen.
Goethe. (Faust I.)

Die Begriffe: Gesundheit und Krankheit.

Was wir im gemeinen Leben als „Gesundheit" bezeichnen hören, kann vor einer gewissenhaften Prüfung nicht als solche bestehen.

Noch ist auf keiner Schule gelehrt worden, welches die untrüglich sicheren, äusserlich wahrnehmbaren Merkmale vollkommener Gesundheit und welches die unzweifelhaften, von aussen erkennbaren Zeichen von Krankheit sind.[1])

Man weiss hiervon nichts, und in Ermangelung eines sicheren Urteils und besseren Wissens ist man gezwungen, sich mit gewissen Redensarten zu behelfen, wie etwa in folgenden Fällen.

Ist jemand besonders bleich und mager, so heisst es: „er (oder sie) sieht doch recht elend aus. Begegnen wir derselben Person nach längerer Zeit und wir be-

[1]) D. h. mit den Augen wahrnehmbar, ohne Tasten und Klopfen.

merken, dass das Gesicht voller geworden, die Wangen gerötet sind, so glauben wir uns zu der Bemerkung verpflichtet, dass der Betreffende jetzt ja „sehr wohl aussehe“. Einer Person, die vollwangig, von lebhafter Gesichtsfarbe, glänzenden Auges und mit vollen rundlichen Körperformen vor uns erscheint, glauben wir ohne weiteres das Prädikat: „frisch, gesund und kräftig“ zuerkennen zu müssen. Ist jemand übermässig stark gerötet und gewährt er im ganzen einen Anblick von Üppigkeit, so lautet die Meinung entweder: „er strotzt förmlich von Gesundheit“, oder: „er scheint sehr vollblütig zu sein“. Eine Dame kommt uns entgegen, deren Taille trotz des auf's äusserste zusammengeschnürten Korsetts einen erstaunlichen Umfang zeigt; keuchenden Atems geht sie einher und nimmt auf einer Bank der Promenade Platz, um sich von einem kleinen Spaziergange zu erholen. Von dieser Dame sagt man nur, dass sie „sehr dick“ und zu stark geschnürt, aber man denkt deswegen doch nicht gleich, dass sie zu bedauern und sehr krank ist. — Ein anderes mal treffen wir einen Studienfreund, jetzt „alter Herr“ wie wir. Als das Schicksal uns vor vielen Jahren trennte, war er noch schlank und ebenmässig, jetzt sehen wir ihn als einen korpulent gewordenen Staatsbeamten wieder; noch immer wohl das freundliche Lächeln, aber wie anders das Gesicht, aus dem es leuchtet. Es ist so breit geworden, die Wangen sackähnlich ausgedehnt, die Gesichtsfarbe grau-gelblich, am Hals entlang zeigt sich eine starke Wulst. In der Freude des Wiedersehens äussern wir dann unwillkürlich „ihm müsse es gut gehen, er sehe ja dick und fett aus“. „Ja“, sagt er, 's ist richtig, aber was hat mir das Fett auch schon

gekostet!“ Nun hören wir, dass er schon mehrmals in Karlsbad gewesen, sich in der Zwischenzeit aber immer wieder angemästet habe, und es nächstens mit einer Schweningerkur versuchen wolle, sonst sei er, Gott sei Dank, „ganz gesund.“ Auf die Frage: wie es denn einer Schwester ergehe, lautet die Antwort: „Oh, der geht es ja ganz gut. Die ist schon seit 10 Jahren verheiratet, hat zwar einmal die Lungenentzündung gehabt, ist aber gut durchgekommen. Seitdem ist sie ja sehr wohl, nur dass sie öfter über den Magen klagt.“ Mit den Kindern hat sie auch viel durchmachen müssen, das eine hatte Scharlach, das andere Diphtheritis; sie sehen ja nun ein bischen schwächlich aus, sind aber „sonst ganz gesund“. Und so liessen sich noch viele andere Beispiele immer wieder anderer sog. „Gesundheitszustände“ anführen. Aber Hand auf's Herz, lieber Leser, denkt man sich überhaupt etwas bei diesen Urteilen? Was sind sie? Nichts als ein Gebrauch. Ein Ausdruck der Höflichkeit, Freundschaft, oder des Bedauerns, des Mitleids.

„Alles gut und schön“, sagt der Leser, „aber wozu braucht auch ein Laie das zu wissen, dazu sind doch die Ärzte da.“

Die Ärzte? Ja, können denn die Ärzte von jedermannn mit voller Sicherheit sagen, ob er gesund oder krank sei?

„Nun, dafür haben sie Instrumente, mit deren Hilfe sie das feststellen können.“

Ich bedauere, erwidern zu müssen, dass diese Art der Diagnose unsicher und von vielen Täuschungen begleitet ist. Es werden auf Grund solcher Diagnose viele Personen für gesund erklärt, die es in Wahrheit

nicht sind; und wenn auch wirklich gefunden wird, das so und so viele an Herzfehlern leiden, andere brustkrank wieder andere leber- oder magenleidend sind, so bleibt immerhin eine bedeutende Zahl von Fällen, in welchen die Ärzte nicht im Stande sind, die Natur des Übels festzustellen. Sie können dann nur Vermutungen aussprechen und behelfen sich für das, was sie nicht zu benennen vermögen, mit einem allgemeinen Ausdruck z. B. Nervenleiden.

„Hören Sie", sagt der Leser, „wenn ich alles glaube, aber das glaube ich nicht, dass ein Laie alle Krankheiten schon mit den Augen soll bemerken können, ohne die Person zu berühren, welche er daraufhin prüft, wozu die gewissenhafteste ärztliche Diagnose mit all ihren Hilfsmitteln nicht einmal ausreicht."

Ich sage nicht „alle Krankheiten", sondern „Krankheit überhaupt". Und zwar in dem Sinne, dass derjenige gesund ist, an dessen Kopf, Hals und etwa noch den Händen, also an den unbekleideten Körperteilen, keine Krankheitszeichen sichtbar sind. Und derjenige krank, an dem diese Merkmale wahrgenommen werden.

„Das wäre in der That ein einfaches und vor allem der Frauenwelt sehr willkommenes Verfahren. Die körperlichen Untersuchungen sind ja peinlich."

Nicht wahr? das haben schon Viele gesagt.

„Wo in aller Welt sind denn aber solche Ärzte oder Laien, welche eine derartige Kenntnis besitzen und ausüben, und worin bestehen diese Merkmale?"

Zunächst möchte ich den ungarischen Arzt Peczeli nennen, der eine sichere Diagnose nach der Beschaffen-

eit des Auges[1]) stellt, die sog. Augendiagnose; er at auch ein Werk darüber veröffentlicht. Für Laien doch ist dies Verfahren nicht so leicht fassbar, wie in anderes, auch der Neuzeit angehöriges, von Louis Kuhne in Leipzig erfundenes, die sog. Gesichtsausrucks-Kunde, welche von dem Erfinder (Leipzig, Plossplatz 24) gelehrt wird.[2])

Zum Schluss dieser Betrachtung möchte ich nochmals hervorheben, dass wer das Wesen der naturgemässen Heilweise verstehen lernen will, alle bisher gewöhnten Vorstellungen von „Krankheiten“ und „Heilmitteln“ aufgeben muss.

Die naturgemässe Heilweise unterscheidet sich von anderen Heilverfahren durch folgende Eigenschaften:

1) Sie erkennt nur den Allgemeinbegriff „Krankheit“ an und behandelt alle Formen und Erscheinungen von „Krankheit“ mit denselben Mitteln, welche nur nach Bedarf modifiziert werden;
2) sie schliesst die Anwendungen von Arzeneien aus, sowie
3) den Gebrauch aufregender, erhitzender Nahrung;
4) den Genuss geistiger oder narkotischer Getränke;
5) sie verlangt für den Kranken die beständige Zuführung von frischer Luft, und verwirft die Desinfectionen als gesundheitsschädlich;
6) sie verwirft auch die Impfung als blutvergiftend;

---

[1]) Vincenz Priesnitz, der in diesem Jahrhundert die Wasserheilkunde wieder zu Ehren brachte, soll eine ähnliche Kenntnis besessen haben, hat sie aber nicht auf andere übertragen.

[2]) Vor Kurzem erschien hierüber: Louis Kuhne, Lehrbuch der Gesichtsausdruckskunde. Mit vielen Abbildungen, geb. 7 Mark, durch jede Buchhandlung.

7) sie wendet zur Heilung Wasser auf verschiedene Art an, ebenso Sonnenlicht und Wärme, bedient sich zu ihren Zwecken der Bewegung und Ruhe gesunder Wohnung und alles dessen, was den Vorgenannten nicht widerspricht.

Die naturgemässe Gesundheitspflege.

Es wohnt uns eine Heilkraft inne. Sie mit den richtigen Mitteln zu unterstützen, das sei und bleibt unsere Aufgabe.

Schon in dem Vorgehenden wird dem freundlichen Leser der erhebliche Abstand zwischen den altgewohnten Begriffen über Gesundheit und Krankheit und den hier vorgebrachten aufgefallen sein. Letztere gehören der neueren Zeit an und das Verdienst, diesen Anschauungen zuerst Bahn gebrochen zu haben, muss hauptsächlich J. H. Rausse[1]) zugesprochen werden.

Anschauungen, mit denen wir aufgewachsen sind, werden immer etwas Ehrwürdiges für uns haben, denn es verknüpft sich mit ihnen fast immer der Gedanke an geliebte Personen, die sie uns einprägten. Wären es also selbst Irrtümer, so hängt doch unser Herz daran, welches sie nicht preisgeben will, wenn auch der Verstand sich schon der Wahrheit erschlossen.

Zu den mit uns gross gewordenen Irrtümern gehört auch die Meinung: man sei gesund, wenn

---

[1]) In seinen Schriften: Wasser thut's freilich; ärztliche Missgriffe u. s. w., die meisten sind vergriffen, einiges findet sich noch im Verlage von Ernst Keils Nachf. in Leipzig.

man nicht bettlägerig krank, oder an der regelrechten Ausübung der gewohnten Thätigkeit durch Schmerz oder Lähmung gehindert sei. Mit dieser Meinung stehen die Thatsachen im grellsten Widerspruch. Vor allem ist es eine Thatsache, dass vollkommen gesunde Menschen zu den Seltenheiten gehören und besonders seit der allgemeinen Einführung der Pocken-Impfung, der Aufnahme von Kaffee, Bier, Branntwein und Tabak als Volksnähr- und Genussmittel immer seltener werden.

Nur gesunde Eltern können gesunde Kinder hervorbringen. Die Krämpfe, welchen viele dieser armen Kleinen erliegen, haben ihre Ursache in der Ungesundheit der Erzeuger. Ausschläge, Husten, Kolik u. s. w. treten nicht auf, wenn die Ursache dazu nicht schon im Ei gegeben war. Für das spätere Kindesalter treten als verstärkende Krankheitsursachen die Impfung hinzu und unpassende Ernährung. — Nun zeigen sich Rhachitis, Scharlach, Masern, Diphtherie, welche alle nur als Heilanstrengungen des Körpers aufzufassen sind. — Erst diese Formen werden als Krankheit angesehen, und doch hat sich die Krankheit schon viel früher angekündigt. Mandelanschwellungen, Schnupfen, Husten, Durchbruch, Verstopfung, mangelhafte Zahnbildung, Augenentzündung, Bettharnen, Nasenbluten u. a., das alles sind Zeichen vorhandener Krankheit.

„Halt," wird hier der Leser sagen, „kann ich denn nun endlich einmal erfahren, worin „Krankheit" besteht? Das wollte ich schon bei der Einleitung fragen."

Krankheit ist, was der natürlichen Ordnung in der Thätigkeit der einzelnen Körperteile nicht angemessen ist.

„Das begreife ich wohl, aber was verursacht Krankheit? Nach Ihren Ausführungen scheint sie doch mit dem Wesen der meisten Menschen fast unlöslich verwachsen zu sein.“

Ach, könnte ich hierauf mit „Nein“ antworten! Mit Wehmut muss ich das aussprechen, was ich für Wahrheit halte: Die sorgfältigste Überlegung im Bunde mit der Erfahrung drängen zu der Überzeugung, dass die Mehrzahl der Menschen ungesund ist. Und wenn der Anteil von Krankheit, welcher einem Jeden zugefallen, auch tausendfach verschieden ist, vom schwer Belasteten bis zum nahezu Gesunden, so ist fast überall doch etwas vorhanden. — Nun wollen Sie gern wissen, wie Krankheit entsteht: da bitte ich Sie vor allem, sich vorzustellen, was geschehen muss, um die natürliche Ordnung im Körper aufrecht zu erhalten, um zu bewirken, dass alle Organe richtig functionieren und kein einziges von ihnen in seiner Thätigkeit gehemmt wird.

„Darauf lassen Sie mich aber hübsch lange warten.“

Das gebe ich zu, aber so gänzlich unvorbereitet würden Ihnen meine Erklärungen zu überraschend gekommen und schwer verständlich gewesen sein. Belieben Sie nun, mir auf eine Höhe zu folgen, von wo wir gemeinschaftlich das Gebiet überschauen können, in welchem die Quellen der Gesundheit fliessen. Von hier aus sehen wir deutlich folgendes:

Der menschliche Körper, auch der gesunde, muss in die für ihn besten Bedingungen versetzt, für reine Luft zur Atmung, für reine Nahrung zur Unterhaltung aller übrigen Lebensthätigkeiten, muss gesorgt werden.

Eine angemessene Thätigkeit, am besten eine olche, welche Schweiss hervorbringt, wie Acker- und Hartenbau, die meisten Handwerke und viele andere ützliche Beschäftigungen, möglichst in freier Luft oder och in gut gelüfteten Räumen, wird Atmung und Verauung auf's beste befördern.

Zweckmässige Kleidung und Reinlichkeit in llen Stücken, sonnige, gut gelüftete, reinliche Wohnung, nach der Arbeit gute, gleichgesinnte Nachbarn und Freunde, werden die Summe vorrefflicher Dinge vervollständigen, welche dem Menschen las Leben zum süssen Genuss machen.

Ein saubergehaltenes, einfach aber zureichend ausgestattetes Lager nimmt ihn am Schluss des Tages auf und gewährt ihm die göttliche Wohlthat eines festen Schlafes, welcher ihm schon durch seine Tagesarbeit gesichert war.

Nie wird ein wahrhaft Gesunder Verlangen nach Dingen tragen, welche seinem unverdorbenen Instinkt widerstreben, und deren Gebrauch nur dem verderbten Geschmack Genuss bereiten kann. Er wird gesunde Kinder haben, die wiederum gesund bleiben, wenn sie den Sitten ihrer Erzeuger treu anhängen. Wenn sie davon abweichen, so legen sie den ersten Grund zu Krankheit. Nehmen sie unreine Nahrung in sich auf, ergeben sie sich dem Genuss berauschender, betäubender oder sonst reizender und angreifender Substanzen, so wird die Schärfe ihrer Sinne abnehmen, die Kraft ihrer Organe sich vermindern. Der Körper besitzt nicht mehr die volle Fähigkeit, sich der zufällig oder absichtlich eingeführten, zu seinem Unterhalt unbrauchbaren uud schädlichen Stoffe nach wie vor zu entledigen.

Was nicht ausgeschieden werden kann, wird mit Schleim umhüllt und eingelagert. Nehmen die Einlagerungen immer mehr zu, so tritt Verdichtung ein, und was in dieser Beziehung der menschliche Körper leisten und in sich aufspeichern kann, das grenzt an's Unglaubliche. Wie wäre es sonst auch möglich, dass das Menschengeschlecht sich erhalten und fortbestehen könnte? Allerdings ist der bedrängte Organismus auch bestrebt, nach Massgabe der vorhandenen Kraft einen Teil der Krankheitsstoffe herauszubringen, sei es durch starke Schweisse, sei es durch mehr oder weniger ergiebige Schleimabsonderungen über Nase, Mund oder Darm, aber auch auf die allerverschiedenste andere Art.

Bisweilen führen Epidemieen zu einer allgemeinen grossartigen Reinigung, wonach der Zustand der Volksgesundheit wieder eine Besserung erfährt; die am meisten Ungesunden (die am stärksten Belasteten) werden fortgerafft, die Gesünderen pflanzen sich fort und die Rasse erhält sich dadurch immer wieder, dass beständig Kreuzungen zwischen stark und wenig Belasteten vor sich gehen.

Glücklicherweise und zur Ehre des Menschengeistes, der unablässig nach Verbesserung strebt, darf man sagen, dass es keineswegs der Epidemieen bedarf, um die Menschheit krankheitsfreier zu machen. Sobald die hier zur Entwickelung gelangenden Heil- und Lebenslehren mehr und mehr Aufnahme finden, ist die Hoffnung wohl berechtigt, dass die Verbesserung der persönlichen und allgemeinen Gesundheit, mit dieser Generation beginnend, von Zweig zu Zweig zunehmend, allmählich zu einem neuen kraftvollen und wahrhaft gesunden Geschlecht führen werde.

Nach dieser allgemeinen Umschau geleite ich den eundlichen Leser wieder in die Ebene, in welcher wir tzt dem Laufe der einzelnen Gesundheitsquellen nach- hen wollen.

Naturgemässe Nahrung.

Wenn wir uns der Betrachtung des menschlichen örpers hingeben, wenn wir uns mit seinen Einrich- ngen beschäftigen, wenn wir die Bestimmung aller eile kennen lernen, welche das Ganze dieses herrlichen aues ausmachen: könnte noch ein anderes Gefühl unser erz bewegen, als das der Ehrfurcht vor dem Schöpfer eses Meisterwerkes, dieser Perle der Schöpfung? ollten wir da nicht eingedenk der biblischen Mahnung in, unsern Leib als einen Tempel zu betrachten? Und, uss man weiter fragen, wie konnte sich nur je der ensch entschliessen, diesen Tempel durch unreine ahrung zu entweihen?

Eine Fülle der reinsten, herrlichsten Nahrungs- lanzen umgiebt ihn, welche ihren Anbau durch reiche ermehrung vergelten, und dennoch ergreift er schuld- se Geschöpfe, die ihm nie ein Leid zufügten, um ine Eingeweide mit ihrem Blute, ihrem Fleische zu illen, deren er zu bedürfen vorgiebt. Beklagens- erter Irrtum! Und wenn Du auch Jahrtausende alt ist, so wird doch die Zeit kommen, wo der Glaube n dich in's Wanken gerät, oder vielmehr, sie ist schon ekommen. Diese Morgenröte einer würdigeren, edleren rfüllung der Daseinszwecke ist bereits angebrochen.[1])

[1]) Bewusst in dem Sinne der folgenden Ausführungen. Es giebt

In jedem Weltteile leben heute schon bewusste Anhänger der blutlosen Ernährung, beseelt von der volle Überzeugung, dass blutige Nahrung unnatürlich und wider den Instinkt sei, wegen ihrer reizenden und fauligen Eigenschaften gesundheitsschädlich, wegen ihres aufregenden Charakters bluterhitzend und wollustregend wirke, den Geschmack verderbe, das Nervensystem und die Verdauungsorgane stark angreife und endlich auch ganz unwirtschaftlich sei.[1])

---

mehrere hundert Millionen Menschen, die kein Fleisch essen, ohne zugleich auch von der Unsittlichkeit und Schädlichkeit der Narkotika überzeugt zu sein, welche fast ebensoviel Unheil anrichten.

[1]) Alexander v. Humboldt berechnete, dass eine Strecke Landes mit Weizen bebaut, zehn Menschen ernähren könne, welche auf Weideland nur einem Menschen die Existenz zu gewähren vermöchte. (Vom Mais wissen wir, dass er — je nach Bodenbeschaffenheit und Klima — einen Ertrag liefert, welcher den vom Weizen um das 4 bis 20fache übertrifft.) Ein englisches Ackerland erzeugt an Hammelfleisch jährlich 228 Pfd. oder täglich 20 Lot, an Rindfleisch 182½ Pfd. jährlich oder ½ Pfd. täglich; Weizen 1526 Pfd. jährlich oder 4 Pfd. täglich; Kartoffeln 22,400 Pfd. jährlich oder 61 Pfd. täglich. Nach Rawson's verbesserter Kulturmethode sind von der rotnasigen Nierenkartoffel 34,122 Pfd. vom Acker oder 93 Pfd. täglich geerntet worden. Man nehme 60 Millionen Acker Grossbritanniens, welche sich für die Spatenkultur eignen, bepflanze 15 Millionen Acker mit Weizen, welche mehr als 45 Millionen Menschen erhalten werden; 15 weitere Millionen Acker mit Kartoffeln bepflanzt, werden 150 Millionen Menschen mit guter Nahrung versorgen, und man hat schon einen jährlichen Nahrungswert für 195 Millionen Einwohner. Dann aber bleibt noch die Hälfte des bebauten Landes, 30 Millionen Acker übrig, welche man zum Anbau von Früchten aller Art, Gemüsen und anderen Delikatessen benutzen kann. Die Nutzanwendung dieser Untersuchungen wird für andere Länder annähernd dieselbe sein.

(Hahn, Paradies der Gesundheit.)

In H. C. Carey, Sozialökonomie Berlin 1866, S. 398 ff. heisst es u. a.: „Der Anbau wird mehr und mehr ergiebig, die Erbse

Mit Recht wird der freundliche Leser, der auf iesem Gebiete sich noch fremd fühlt, auf die Entckungen gespannt sein, welche für ihn bisher noch ı Dunkel gehüllt waren. Heben wir sanft den Schleier, er sie dem Auge deckte, schreiten wir behutsam vor, rüfen wir gewissenhaft und verweilen wir auf allen altepunkten die angemessene Zeit, um so stufenweise nseren Weg zu der neuen Erkenntnis zurückzulegen.

Natürlicher Zustand.

Zunächst stellt sich unseren Blicken das unschuldsolle Verhältnis dar, in welchem der von der Erde rüchten lebende Mensch zur Tierwelt steht. Nahrung für lle bietet die Erde, und dass es niemals an ihr fehle, st des arbeitenden Menschen Aufgabe, und die reichen orräte für Zeiten des Mangels der Lohn seiner Thätigeit. Er ist gesund und über unsere jetzigen Begriffe raftvoll, klug und mit Einsicht begabt; in Gesellschaft eines Gleichen lebend, weiss er sich durch gemeinames Handeln vor Räubern, hier nur vor Raubtieren, u schützen. Nur diese tötet er aus Notwehr und berlässt ihre Leiber den Aasvögeln. Aber kein friediches Tier darf vor ihm fliehen, nur die für seinen

---

lie Bohne, der Kohl, die Rübe und die Kartoffel, welche die Erde nalterweise liefert, treten an die Stelle des Weizens, dessen Errag nur nach Scheffeln zählt, und an Stelle des Grases, das erst nach einer Formveränderung zu menschlicher Nahrung tauglich wird; und mit jedem Schritt in dieser Richtung ist eine Vermehrung der Menschenzahl verbunden, die von einer gegebenen Fläche ihren Unterhalt ziehen kann, und mit einem Kräftezuwachs der Kombination, welcher weitere Fortschritte bedingt. Ein halber, derart angebauter Morgen liefert mehr Nahrung, als von 1000 Morgen zu gewinnen ist, die von den elenden Wilden des Westens durchschweift werden."

(Ed. Baltzer, Reform der Volkswirtschaft.)

LIBRARY STANFORD

Dienst brauchbaren fängt er ein und erzieht sie z
Arbeit, welche sie ihm gern und freudig leisten lerne
denn er ist ein guter Herr, nährt sie nach ihrer Weis
sorgt für reinlich und luftig gehaltenes Lager, stren
sie nicht ungebührlich an und giebt ihnen im Alt
das Gnadenbrot. In diesem Gebiete giebt es kein
frühzeitigen Tod, ausser durch Unglücksfall; Krankheite
Ärzte und Advokaten sind unbekannt.

Dies ist der Zustand der Natur, aber nicht der d
Rohheit, sondern der Gesittung, welche überall da eintrit
wo der Erdboden fleissig bearbeitet wird. Wie sch
singt Grimmelshausen (im „Simplicissimus"):

Du sehr verachter Bauernstand,
Bist doch der best' im ganzen Land,
Kein Mann dich g'nugsam preisen kann,
Wenn er dich nur recht siehet an.

Wie stünd' es jetzt um die Welt,
Hätt' Adam nicht gebaut das Feld!
Mit Hacken nährt sich anfangs der,
Von dem die Fürsten kommen her.

Es ist fast alles unter Dir,
Ja was die Erd' nur bringt herfür,
Wovon ernähret wird das Land,
Geht dir anfänglich durch die Hand.

Lange Lebensdauer bei naturgemässer Nahrung.

Auf diesem Gebiete wird uns die Fähigkeit verliehen weit über die Erde Umschau halten zu können. S erblicken wir Ackerbauer, die sich nur von grobem Brote Gemüse, Obst und allenfalls Milch ernähren, und ei sehr hohes Alter erreichen, noch in einzelnen Gemeinden des grossen russischen Reiches. Dort ist das Alter von über 100—120 Jahren sehr häufig, auch alte und

noch rüstige Leute von 140—150 Jahren sind nicht allzu selten. Je mehr sich die Menschen von diesen einfachen Gewohnheiten entfernen, sobald sie anfangen, mehr und mehr Fleisch zu essen, sinkt die Lebensdauer sehr schnell, schon gehört ein Alter von 100 Jahren (und bei voller Rüstigkeit) zu den äussersten Seltenheiten. Die frühere Biederkeit und Rechtlichkeit ist nicht mehr allgemein, es wird Geschmack gefunden an Branntwein und Tabak: nun geht die Verschlechterung der Rasse vor sich und nur ihre naturgemässe Beschäftigung erhält sie immer noch in Kraft und Lebensdauer über dem Niveau der Städte.

Blicken wir in die letztvergangenen Jahrhunderte zurück, so finden wir mehr Beispiele hohen Alters als in neuerer Zeit, seitdem Tabak, Kaffee und geistige Getränke tägliche Gebrauchsartikel geworden sind.

Richard Lloyd starb bei Montgomery im Alter von 132 Jahren 10 Monaten. Er war ein grosser, kräftiger und aufrechter Mann, hatte keine grauen Haare, keinen Zahn verloren und konnte ohne Brille lesen. Seine Nahrung bestand meistenteils aus Brot, Käse und Butter, sein Getränk aus Molken, Buttermilch oder Wasser, sonst nichts. Als er sich aber durch einen benachbarten Herrn überreden liess, Fleisch zu essen und gegohrene Getränke zu geniessen, fiel er schnell ab und starb.

Louis Wholeham zu Ballimona in Cork starb im Alter von 118 Jahren 7 Monaten. Er hatte keinen Zahn verloren, auch kein graues Haar auf seinem Kopfe. Seine Diät bestand hauptsächlich aus Kartoffeln und Milch.

Jane Heath in Amerika besuchte im Alter von

162 Jahren verschiedene grosse Städte, und wenn sie nach ihrer Nahrung gefragt wurde, erklärte sie: „Ich esse Roggenbrot und Kartoffeln.“

Lupats Olia in Smyrna lebte 113 Jahre; er trank nur Wasser und Milch und ass Brot und Feigen. Er konnte bis an sein Ende gut hören und ohne Brille sehen.

Im Jahre 1670 starb Henry Jenkins im Alter von 169 Jahren. Mit hundert Jahren konnte er noch durch reissende Flüsse schwimmen. Seine Nahrung war grob und säuerlich (oder kühlend).

Beispiel in Bogota.

Aber auch jetzt noch finden wir sehr alte Leute. Vor wenigen Jahren noch (1887 od. 1888) lebte auf einer Pflanzung in Bogota ein Farbiger, der über 180 Jahre zählte, fast niemals etwas anderes als Mais, Melonen, Bananen u. dergl. gegessen hatte und noch bei der Arbeit half.

Ein nicht minder merkwürdiges Beispiel hohen Alters brachte die „Deutsche Warte“ vom 29. Nov. 1894 unter der Überschrift: Ein 110 jähriger Vegetarier. Der jüngst im Hafen von Barcelona eingelaufene, aus Cuba kommende Dampfer „J. Jover Serra“ hat einen Passagier mitgebracht, namens Francisco Montes de Oca, der 110 Jahre alt ist. Dieser ausserordentliche Mensch ist noch im vollen Besitz seiner geistigen und physischen Eigenschaften. Es fehlt ihm kein Zahn, sein Haar ist zwar schneeweiss, aber dicht und kräftig. Er wohnt seit 75 Jahren auf der Insel Cuba, und seit der ganzen Zeit ist er nicht einen Tag krank gewesen. Er ist Plantagenarbeiter und verrichtet noch heut die mühevollsten Arbeiten. Nach Catalonien ist er jetzt gekommen, um seinen Heimatsort Granoller wiederzusehen.

ı einigen Wochen wird er sich wieder nach Cuba ein-
:hiffen. Ein Umstand, der in Vegetarierkreisen in-
:ressieren dürfte, ist, dass dieser Methusalem seit
ɔinem 20. Lebensjahre nur Pflanzenkost geniesst.

Aus diesen Thatsachen lernen wir schon, dass Kraft, Gesundheit und lange Lebensdauer in naturgemässer Thätigkeit und geeigneter Pflanzennahrung ihre stärksten Wurzeln finden, und sehen, dass die Vermischung mit Fleisch oder mit scharfen und berauschenden Stoffen auf Gesundheit und langes Leben einen schwächenden und herabsetzenden Einfluss haben. Welche angreifende und verderbliche Wirkung ätzende und betäubende Substanzen auch auf die Völkerschaften äussern, welche fast nur oder ausschliesslich von Pflanzenkost leben, zeigt uns ein Blick auf die Hindu's. Ihre hauptsächlichste Nahrung ist Reis,[1]) daneben sind sie aber, wenigstens die ärmeren Klassen (also die Mehrzahl) teils durch den Genuss des Betel, teils der Berauschung durch Opium ergeben, endlich werden auch dem Tabaksdämon Opfer gebracht. An letzteren sind sogar Frauen beteiligt, die stillenden Mütter rauchen und lassen ihre Säuglinge auch hin und wieder an dem Tabaksrohre saugen! Diese Völker sind nicht in gleichem Masse zu verurteilen als zu bemitleiden; sie leben unter vielfachen Bedrückungen, die Staatseinrichtungen ihrer Heimat sind nicht geeignet, die Volkswohlfahrt zu fördern, die Thatkraft anzureizen und die schlummernden guten Fähigkeiten zu wecken und zu entwickeln. So versinkt das arme, niedergedrückte Volk in Stumpfsinn und Trägheit, nichts mehr

Schädigungen der Gesundheit bei pflanzenessenden Völkern.

[1]) Zur Würze dient meistens Curry d. i. Pfeffer, und dieser scharfe ätzende Stoff verdirbt natürlich die Feinfühligkeit der Geschmacksnerven.

erwerbend als was es zum allernotwendigsten Unterha gebraucht, so kann ihm nichts genommen werden. U ihr Los erträglicher zu gestalten, verfallen sie de geschilderten Lastern; von einem solchen bedauern werten Volke kann man nicht verlangen, dass es a Muster für die Wirkungen und Wohlthaten der Pflanzer kost dienen solle. Doch fordert die Gerechtigkeit, z erwähnen, dass es viele Ausnahmen giebt, z. B. di

Höhere Kasten der Indier.

höheren Klassen, die von reiner Pflanzenkost lebe deren gute Einwirkung sie nicht durch unnatürlich Genüsse abschwächen; unter diesem Teile der Natio sind Männer von 6 Fuss Höhe, mit wohlgebildeten kräftigen und geschmeidigen Körper durchaus kein

Berg-Indier.

Seltenheit. Und die Arbeiter aus den Gebirgsgegende Indiens zeichnen sich durch grosse Kraft und Gewandtheit aus und sind den stärksten europäischen Matrose und Soldaten, die Indien besuchen oder dort beschäftig werden, überlegen.

Chinesen.

Auch die meist von Reis und anderer Pflanzenkos lebenden Chinesen sind ähnlichen Verhältnissen unter worfen wie ein grosser Teil der Bewohner Hindostans Doch ist ihre Lage noch eine bessere, und wohin si nur immer kommen, wenn sie ihre stark bevölker Heimat verlassen, zeigen sie sich als ein intelligentes fleissiges und ausdauerndes Volk. Sie gelangen i Durchschnitt zu nicht sehr hoher Lebensdauer, weil si dem Laster des Opiumrauchens sehr ergeben sind.

Peru.

Unter der fast ausschliesslich von Mais und andere Pflanzennahrung lebenden eingeborenen Bevölkerun Peru's werden viele äusserst kräftige und ausdauernd Individuen gefunden. Diese Indianer leben ebenfalls i unsicheren, gedrückten Verhältnissen, in welche wege

der vielen Unruhen bisher noch keine Besserung gebracht werden konnte. Sie verkürzen ihr Leben sehr durch den Genuss der Cocablätter.

Südafrika. Von den Bergdamara berichten Reisende, dass sie von „Feldkost“ leben, d. h. von Früchten, die ihnen die Natur ohne ihr Zuthun liefert, und dass sie gross sein sollen im Ertragen von Mühseligkeiten, Hunger und Durst.

Instinkt wie er verdorben wird. Auf unserem Forschungswege wollen wir auch bei Sylvester Graham vorsprechen und die Meinung dieses ausgezeichneten Physiologen über den Instinkt, besonders wie er verdorben wird, einholen. Graham äussert sich folgendermassen:[1]) „Der Tabak wird von den Menschen in derselben Ausdehnung gebraucht, wie das Fleisch, und wer an den Gebrauch des Tabaks gewöhnt ist, würde tausendmal lieber das Fleisch als den Tabak aufgeben. Und doch wird vermutlich dieses niemand als einen Beweis ansehen wollen, dass der Mensch ein natürlicher Tabakraucher, Kauer oder Schnupfer sei. Denn wir wissen umgekehrt, dass der Mensch von Natur einen tiefen Ekel vor Tabak empfindet, und dass er gezwungen ist, den mächtigsten Widerwillen seiner Natur zu bewältigen, bevor er sich seinem Gebrauche hingeben kann.“

„Ganz so verhält es sich mit dem Fleischessen. Alle Personen, welche sich von tierischer Nahrung völlig frei gemacht und ihre instinktiven Geruchs- und Geschmacksfähigkeiten ihrer angeborenen Reinheit näher gebracht haben, wissen sehr wohl, dass ihnen Fleisch-

[1]) Graham, Physiologie der Verdauung und Ernährung. Deutsch von Weilshäuser. Verlag von Schettler, Cöthen (Anhalt) Preis 5 Mk.

speisen ganz zuwider geworden sind. Wenn eine Anza Kinder von pflanzenessenden Eltern gezeugt, von pflanze essenden Müttern gesäugt, und bis zu einem gewis Alter an rein pflanzliche Diät gewöhnt und ihnen nie mals Gelegenheit gegeben worden wäre, gekochte Fleisch zu riechen oder es Andere essen zu sehen, jede von ihnen — und wenn es ihrer Millionen wären würde anfänglich einen starken Ekel vor Fleisch em pfinden und es mit demselben Abscheu wie Tabak au dem Munde speien. Aber wenn Kinder von fleisch essenden Eltern geboren, von fleischessenden Mütter gesäugt, und von der Stunde ihrer Geburt an de Geschmack und Geruch tierischer Speisen in de Nahrung, welche sie der Mutterbrust entnehmen, in de Ausatmung ihrer Eltern und ihrer Umgebung, und i den Dämpfen der Küche und der Tafel gewöhnt und so von ihrer frühesten Kindheit an mit tierischer Kos genährt werden und ihre Eltern und Andere bei fas jeder Mahlzeit Fleisch verschlingen sehen, werden sie in notwendiger Folge in ihrem Instinkt verdorbe werden und zeitig eine Neigung für tierische Nahrung empfinden."

Weiter vorschreitend erblicken wir auf unserem Wege auch Altmeister Hufeland. Hören wir, welche Meinung über Fleisch- und Pflanzennahrung er in seiner „Pathogenie" niedergelegt hat.

Hufeland.

Fleisch und Fäulnis.

„Wir müssen bei der Bestimmung der Fäulnis erregenden oder hindernden Kraft einer Sache nicht bloss auf ihre physiologischen, sondern auch auf ihre chemischen Eigenschaften sehen, denn, wie früher gezeigt worden, jemehr die chemische Neigung eines Körpers zur Fäulnis vermehrt wird, jemehr die Säftestauung

und damit die abgängige faule Masse in ihm zunimmt, desto leichter fault er. Nun ist es chemisch erwiesen, dass, je mehr ein Körper Stickstoff enthält, desto leichter und desto heftiger fault er; Fleisch ist am reichsten daran. Je mehr wir also einen Körper damit nähren, desto mehr erfüllen wir ihn ja mit dem Stoff, der die Fäulnis am meisten begünstigt, und desto mehr wird die Lebenskraft Mühe haben, diesem fauligen Charakter zu widerstehen und ihn zu überwinden."

„Auch lassen sich aus der Erfahrung folgende Beweise anführen:

1. Alle fleischfressenden Tiere und Menschen stinken d. h. ihre Ab- und Aussonderungen enthalten schon im natürlichen Zustande mehr faulende Teile.

Fleischnahrung begünstigt Fieber.

2. Wenn das Fleisch ein Antiseptikum (fäulniswidrig) ist, warum empfehlen die Ärzte nicht bei herrschenden Faulfiebern oder bei Faulfieber selbst, recht viel Fleisch zu essen? Weil die Erfahrung gelehrt hat, dass Pflanzensäuren (Obst) und pflanzliche Nährmittel hier weit besser bekommen und man hingegen durch Fleischkost das einfachste Fieber zu einem Faulfieber machen kann. Unsere Vorfahren hatten jenen Glauben, in Fiebern, in Wochenbetten u. s. w. immer Fleischnahrung zu geben, um nur die Kräfte recht zu stärken. Aber die Folge war, dass die Fieber dadurch erst recht heftig und faulig wurden, und man weiss, wieviel Mühe sich ein Sydenham, van Swieten, Tissot u. s. w. gaben, um jenes verderbliche Vorurteil auszurotten.

Heilkraft der Pflanzenkost in heissen Ländern.

3. Die Natur selbst hat in die heissen Gegenden, da wo (und in die heisse Jahreszeit, wann) mehr Anlage zu Faulfiebern ist, den grössten Reichtum von

säuerlichen Früchten und Vegetabilien gelegt, und di Menschen haben daselbst (und alsdann) den meiste Instinkt, sich damit zu nähren".[1])

Verlassen wir hiernach Hufeland und hören Gelehrte der neueren und neuesten Zeit über diese Frage sich äussern, die gerade unsern Weg streifen. Da ist z. B. der vielfach zu Gunsten der Fleischkost angerufene Liebig, der sich (in seinen Chemischen Briefen, II, 176 ganz unzweideutig über den Charakter, welchen Nahrung haben soll, wie folgt, ausspricht: „Wie bei den Pflanzen und Tieren, so sollten die Nahrungsmittel des Menschen eine indifferente Beschaffenheit und weder eine chemische, noch eine besondere Wirkung auf den gesunden Organismus besitzen, sie sollten weder den Umsatz beschleunigen noch verlangsamen (Kaffee d. H.)".

v. Liebig's Ansicht.

Ferner (in Auerbach's Volkskalender 1869): „Wenn wir unter Gesundheit nichts anderes als den normalen Zustand der Organe und ihr richtiges Zusammenwirken oder ihre regelrechten Thätigkeiten verstehen, so sind alle Genussmittel Schädlichkeiten, die diesen Zustand stören. — Zu diesen Genussmitteln gehört die Fleischbrühe oder das Fleischextract, welches bekanntlich nichts anderes ist, als zu Honigdicke eingekochte Fleischbrühe".

Fleischbrühe und Fleisch-Extrakt schädlich.

Wenn Herr v. Liebig in glücklichen Stunden diese der Natur abgelauschten Beobachtungen in Worte fasste, so wollen wir ihm für diese Wahrheiten dankbar sein und ihm nicht zürnen, wenn zu anderen Zeiten die

[1]) Dies Zitat ist aus Th. Hahn, das Paradis der Gesundheit (Cöthen, P. Schettler, 5 Mk.—) entnommen, ebenso die beiden folgenden.

herrschenden Vorurteile auch auf diesen mächtigen Geist ihre Herrschaft ausdehnten.

Die Untersuchungen von Prof. Kemmerich[1]) in Bonn führten zu folgendem Ergebnis:

„In kleiner Gabe bewirkt die concentrierte Fleischbrühe Zunahme der Anzahl und der Stärke der Herzcontractionen; in grosser Gabe wirkt sie als Gift und tötet unter den Erscheinungen der Herzparalyse".

Aus dem bisher Erfahrenen geht schon unzweifelhaft hervor, dass Fleischnahrung eine schädliche Einwirkung auf den Körper haben muss. Was die Fleischbrühe so aufregend macht, ist das in allen Teilen des Fleisches enthaltene Kreatinin, ein Zersetzungsprodukt des Tierkörpers. Durch den Fleischgenuss gelangt aber nicht allein dieses in den menschlichen Organismus, sondern auch Schmarotzer des Tierkörpers wie Trichinen, Bandwürmer u. s. w. Was die verschiedenen Arten von Fleisch anbelangt, so soll das Fleisch der Warmblüter erhitzender wirken, als das der Fische; letzteres enthält aber dieselben Bestandteile und gleichfalls sehr oft Parasiten, so dass die Redensart „gesund wie ein Fisch im Wasser" nicht ganz zutreffend erscheint. Dass der gewohnheitsmässige Genuss von Fischen ebenfalls Krankheiten erzeugt, dafür liefern die Küstenlappen einen Beweis, die an der Küste Norwegens wohnen und täglich Fische essen; denn Reisende in jenen Gegenden berichten, dass bei dieser Völkerschaft die sog. Spedeike oder Spedalje, eine ekle Ausschlagskrankheit, sehr häufig angetroffen werde.

Parasiten des Fleisches.

Fischnahrung schädlich.

[1]) Veröffentlicht in Pflügers Archiv für Physiologie. 1868, 1. Heft.

Täuschung über den Wert des Fleisches.

Was immer zu Gunsten der Fleischnahrung angeführt wird: dass sie stärkend wirke, gehört in's Reich der unerwiesenen Behauptungen. Was man für Kräftigung hält, ist nichts als ein Reizgefühl, dasselbe welches in noch höherem Grade von der Fleischbrühe hervorgebracht wird. In Th. Hahn's „Paradies der Gesundheit“ finden wir viele darauf bezügliche Beobachtungen, von denen wir uns an zweien genügen lassen wollen, welche Ranke's „Grundzüge der Physiologie des Menschen“ entnommen sind.

„Der Nordpolfahrer J. Payer berichtet:

. . . . Besonders empfindlich fiel uns die Einschränkung des Brotverbrauchs; das dadurch herbeigeführte Übergewicht an Fleischnahrung erzeugte Durchfall und Schwäche, eine Wahrnehmung, die auch bei uns gemacht werden kann. — Willermé berichtet, dass im neap.-span. Kriege eine Heeresabteilung, der er selbst angehörte, 6—8 Tage lang darauf angewiesen war, von Fleisch zu leben. Die Mannschaft wurde von Durchfall, Magerkeit und einer ganz erstaunlichen Schwäche befallen.

Der Mensch kann Fleisch essen und es verdauen, aber von dieser Fähigkeit kann man noch nicht den Schluss ableiten, dass es auch seine wahre Bestimmung sei. Wenn man von anderen weniger sicheren Beweisen absehen will, so spricht wenigstens die Beschaffenheit seines Verdauungssystems dagegen, wie wir bald sehen werden.

Eigenschaft des Magensaftes bei Carnivoren.

Der äusserst scharfe Magensaft der Fleischfresser ist im Stande auch Knochen aufzulösen, wie wir täglich am kleinsten Hunde beobachten können; den milden Verdauungssäften des Menschen geht diese Fähigkeit

ab, und wenn ein Mensch zufällig einen Knochen verschluckt hat, so wird er von diesem Umstande beunruhigt und fühlt sich erst dann wieder befriedigt, wenn er sich von dem Abgange des Hindernisses hat überzeugen können.

Die Verdauung von Fleischnahrung und Pflanzennahrung.

Von allen Nahrungsarten muss diejenige als die passendste und für den Menschen bestgeeignete betrachtet werden, welche den geringsten Aufwand von Lebenskraft beansprucht. Wenn Fleischnahrung nach dem Magen gelangt, röten sich die Schleimhäute viel lebhafter als es bei anderer, gesünderer Nahrung der Fall ist, wie Obst, Gemüse, Brot, Reis u. a. Infolge des starken Reizes wird Magensaft schneller und in grösserer Menge von den Drüschen abgesondert als bei einem gleichen Quantum vegetabilischer Nahrung. Hier haben wir es also gleich mit zwei offenbaren Nachteilen der Fleischkost zu thun. Einmal greift das Fleisch die Gewebe des Magens stärker an und zum anderen erfordert es zu seiner Auflösung viel mehr Magensaft als eine gleiche Menge Pflanzennahrung.

Wenn also Fleisch auch nur einen Teil der Nahrung bildet, so wird hierbei immerhin mehr Lebenskraft verbraucht, als zur Erhaltung des Körpers notwendig ist, da reine gut gewählte Pflanzenkost wie wir gesehen haben, alles enthält, was zu einem Leben, reich an Arbeit und Thätigkeit, gehört. Auch werden die Verdauungsorgane unnütz gereizt, so lange die Nahrung mit Fleisch vermischt wird, und der fortgesetzte Reiz muss früher oder später, je nach der Kraft der Konstitution, eine Schwächung der Verdauungsorgane im Gefolge haben, welche vermieden werden kann durch den alleinigen Gebrauch natürge-

mässer Nahrung. Besitzen die Verdauungs- und Ausscheidungsorgane nicht mehr ihre volle konstitutionelle Kraft, so werden auch nicht mehr alle Stoffwechselreste regelmässig ausgeschieden; was zurückbleibt, wirkt sofort als Fremdstoff, unterliegt der Einschleimung und Einlagerung, der erste Keim zur Ungesundheit ist gelegt.

Aufregung durch Fleischkost.

Bei Personen, die regelmässig von Pflanzenkost leben und nur einige Male im Laufe eines Jahres Fleisch geniessen, hat man eine dem Rausche ähnliche Erscheinung und einen rapid steigenden Puls nach einer solchen Mahlzeit beobachtet. Häufiger Fleischgenuss stumpft die Nerven ab, so dass die erst erwähnte Erscheinung dann ausfällt, aber die erhöhte Herzthätigkeit bleibt, daher auch die Häufigkeit der Herzkrankheiten und die Neigung zum Schlagfluss bei Fleischessern.

Wirkung auf das Herz.

Die Lunge.

Lungenschwindsucht (Phtisis, Tuberkulose) tritt fast nur bei Fleischkost auf, der sie nicht immer allein zuzuschreiben ist, weil oft noch andere Gründe mitsprechen; doch wirkt reine Pflanzenkost sofort lindernd und führt in vielen Fällen noch zur Heilung.

Diabetes heilbar bei Pflanzenkost.

Diabetes (Zuckerkrankheit) kann nur durch ausgewählte Pflanzennahrung in Verbindung mit anderen Naturheilmitteln behoben werden.

Krebs.

Selbst Krebs wird zum Stillstand und in nicht allzuweit vorgeschrittenem Stadium wie vorstehend zur Heilung geführt.

Epilepsie.

Sogar Epilepsie kann auf keine andere Weise mit solchem Erfolge behandelt werden als auf diesem selben Wege.

Überhaupt besteht kein Krankheitszustand, welchem nicht am vollkommensten und durchgreifendsten mit den in dieser Schrift genannten Mitteln abgeholfen werden könnte.

Am Schlusse dieser Betrachtung danke ich allen, die mich bis hierher begleitet und hoffe sie auch auf weiteren Wegen an meiner Seite zu finden. Nur denen, die sich noch nicht von den alten, wenn auch minderwerten Gewohnheiten glauben trennen zu können, sei mit Goethe zugerufen:

Wenn einen Menschen die Natur erhoben,
Ist es kein Wunder, wenn ihm viel gelingt;
Man muss in ihm die Macht des Schöpfers loben,
Der schwachen Thon zu solcher Ehre bringt:
Doch wenn ein Mann von allen Lebensproben
Die sauerste besteht, sich selbst bezwingt;
Dann kann man ihn mit Freuden Andern zeigen
Und sagen: das ist er, das ist sein eigen.

Wolle der freundliche Leser mir jetzt den schmalen Pfad entlang folgen, der in's Gebiet der Mässigkeit führt, einer der herrlichsten Gesundheitsquellen. Je mehr von unseren alten Gewohnheiten wir mitnehmen, desto geringer unsere Aussicht, zum Ziele zu gelangen. Fort also mit dem Ballast der Vorurteile, um leichten Fusses der von allen Weisen gepriesenen Quelle zuzueilen, um an ihr unseren Durst nach Erkenntnis löschen zu können.

Weg zur Mässigkeit.

Zu gelegener Zeit treffen wir ein, um noch zu vernehmen, mit welchen Waffen die Unmässigkeit besiegt und welch' süsser Lohn dem Mässigen zu Teil wird. Neue, noch nie gehörte Worte dringen an unser Ohr. Die Fleischfresser, heisst es, verschlingen gierig

Verdauungsfieber bei Fleischnahrung.

ihre Nahrung und wenn sie sich gesättigt, befällt die Trägheit ihre Glieder, das Verdauungsfieber kommt über sie. Nur der Mensch, so er treu lebt der Natur, geniesst mit ruhiger Behaglichkeit, wohlbedacht und langsam sie zermalmend, seine unschuldige Nahrung. welche der durch fleissige Arbeit erworbene Hunger auf das köstlichste ihm würzt. Keine Müdigkeit beschleicht ihn nach diesem Mahle. Nicht aufgeregt durch reizende, blutige oder scharf gewürzte Nahrung gehen die Verrichtungen seines Systems in harmonischer Gleichmässigkeit von statten. Seine milde Speise kann nicht anders als heilsam wirken; ihre feinen Reize verbreiten ein sanftes, unbeschreibliches Wohlbehagen durch seinen ganzen Körper. Mit dem Gefühl der höchsten Befriedigung, die Nahrung gewähren kann, erhebt er sich von seinem Mahle und begiebt sich frisch und munter wieder an sein Tagewerk. Frei bleibt er von den mancherlei Beschwerden, welche naturwidrige Kost dem Menschenleibe auferlegt, keine dieser Bedrückungen stört die regelrechte Thätigkeit auch nur eines Organs; die volle Übereinstimmung im Gange aller Verrichtungen des Körpers lässt den wahrhaft Gesunden niemals fühlen, dass er einen Magen, eine Lunge, Leber, u. s. w. hat. Körperliche Schmerzen sind ihm unbekannt, allezeit heiter, fröhlich und zufrieden, bleibt er von Begehrlichkeit fern. Alles was er braucht, alles, was er nur wünschen kann, erzeugt in reicher Fülle seines Armes Kraft. seines Geistes Witz. Kein fremder Besitz kann seine Sinne reizen; was er erwirbt, ist stets genug und oft noch mehr als das, und nimmermehr wird er des Nachbar's Frieden stören. Heil, tausendmal Heil den Völ-

Munterkeit bei Pflanzennahrung.

Genügsamkeit.

kern, die unwandelbar treu den Wegen folgen, welche die Natur ihnen so herrlich ausgeschmückt.

So spricht die Mässigkeit: das sind die Loose, welche den Gesunden zufallen. Sorge, wer da fühlt, dass er die volle Gesundheit nicht besitzt, wie er die niederen Gewohnheiten überwinde, die ihn noch umschlungen halten, damit er auf den Pfad gelange, der durch die Selbstbeherrschung zur Gesundung führt. Zwei Dinge werden ihm dazu verhelfen. Das erste hat er bereits kennen gelernt, es ist reine, gesunde Nahrung, das zweite ist:

Die naturgemässe Art, zu essen.

Unnatur beim Essen.

Wohl manchem meiner freundlichen Leser wird schon die Hast aufgefallen sein, mit welcher viele Personen ihre Mahlzeiten einnehmen. Ausgehungerten Wölfen gleich, fallen sie über die Speisen her; wenn die Nahrung einigemal im Munde hin und her geschleudert und notdürftig zerbissen ist, so dass sie gerade nicht mehr in der Kehle stecken bleibt, wird sie verschluckt, und kaum wird diese Operation möglich, da die Mundhöhle inzwischen schon wieder vollständig gefüllt worden ist. In kurzer Zeit ist es ihnen gelungen, eine grössere Menge Nahrung vom Teller in den Magen zu bringen. Sie nennen das: essen, doch ist diese Bezeichnung zu wohlklingend für ihre Handlung, welche nur zu beweisen scheint, dass sie den Körper für eine Art Sack ansehen, mit dem Munde als Trichter zur Aufnahme, im Innern eine ihnen unverständliche Maschinerie, welche aus dem Verschluckten alles macht,

Unkenntnis der Verdauungsbedingungen.

was sie kann und dann den Rest an Darm- und Nierentrichter zur Ausleitung überlässt.

Dies sind die schlimmsten Fälle von Unnatur im Essen. Zwischen diesen aber und vernunftgemässem Langsamessen kann man noch viele Abstufungen unterscheiden. Glauben doch alle, die nicht zu der ersten Klasse gehören, Langsamesser zu sein. Bevor wir nun auf das Wesen dieses wichtigen Zweiges der Mässigkeit eingehen, wollen wir uns erst ein wenig mit dem Vorgange der Verdauung beschäftigen.

Der Verdauungs-Vorgang.

Die im Munde aufgelösten (nicht bloss zerkleinerten) Nahrungsteile gelangen durch den Schlundkopf in die Speiseröhre, aus dieser durch den Magenmund in den Magen. Alle diese Organe sind mit Schleimhäuten bekleidet, der Magen ist ausserdem mit Saftdrüsen versehen, welche die vornehmste Verdauungsflüssigkeit, den Magensaft (Laab und Pepsin) absondern, sobald sie mit Nahrungsstoffen in Berührung kommen. Damit die Laabdrüschen alle gleichmässig zur Thätigkeit gelangen, ist es wichtig, dass der Speisebrei dem Magen eine möglichst breite Fläche zur Einwirkung darbiete. Dies geschieht einesteils durch eine möglichst vollkommene Mundverdauung, von welcher später die Rede sein wird, andernteils durch dazu geeignete Nahrung, die einen entsprechenden Raum im Magen einnimmt, in welcher Hinsicht wiederum Pflanzennahrung vor aller anderen den Vorzug verdient. Was von anderer Seite als ein Vorteil angesehen wird: dass Fleischnahrung viel weniger Raum im Magen einnehme, ihn also weniger beschäftige als Pflanzennahrung, muss vielmehr als ein Nachteil betrachtet werden. Denn wozu wären alle die Gefässchen vorhanden, wenn nicht eine dieser Einrichtung

angemessene Füllung des Magens vorgesehen wäre? Dasselbe wird für den Darm eingewendet, was aber ist die Folge, wenn auch das Darmsystem nicht angemessen beschäftigt wird? Die Unthätigkeit desselben, Verstopfung und andere Unregelmässigkeiten.

Magenverdauung.

Durch die Bewegungen der Magenwände wird der Nahrungsbrei hin und hergeschoben und währenddem mit Magensaft vermischt, im Verlauf von durchschnittlich 3—4 Stunden in Speisebrei (Chymus) verwandelt und durch den Pförtner an den Dünndarm abgegeben. Flüssigkeiten werden im Magen teils sogleich durch die Lymphgefässe aufgesogen wie z. B. reines Wasser, teils erleiden sie Verwandlungen im Magen, teils auch gehen sie durch den Pförtner ab.

Darmverdauung.

Im Dünndarm vollzieht sich der zweite Teil der Verdauung; durch Hinzutritt von Galle und dem Saft der Bauchspeicheldrüse (Pankreassaft) nebst dem Darmsaft und Schleim entsteht der eigentliche Nahrungssaft (Chylus), dessen Aufsaugung durch die Gekröslymphdrüsen in den Milchbrustgang und von da in den venösen Blutstrom erfolgt.

Nahrungssaft.

Das Unlösliche (Zellstoff, Gewebsabfall und sonstiges Unbrauchbare) wird in den Dickdarm befördert, in welchem nochmals Darmsaft und Schleim abgesondert wird, und eine letzte Aufsaugung der übrig gebliebenen brauchbaren Teile stattfindet. Die dann verbleibenden unbrauchbaren Stoffe werden als Kot ausgeschieden.

Störungen in Ernährung und Verdauung.

Je mehr der Körper belastet, d. h. mit je mehr Fremdstoffen er durchsetzt ist, desto mehr innere Hitze wird entwickelt, so dass die Darmschleimhäute häufig trocken werden und mangels gehöriger Absonderung keine regelrechte Einschleimung sowohl der Nahrungsteile als der Stoffwechselreste

ermöglichen, daher dann eine Unzahl von Verdauungsbeschwerden, welche ihre vorzüglichste Abhülfe neben besonders ausgewählter Vegetabildiät in geeigneten Wasseranwendungen finden.

Wenden wir uns, lieber Leser, nach dieser Abschweifung unserer eigentlichen Aufgabe wieder zu, die darin besteht, uns mit dem Wesen der

Mundverdauung

bekannt zu machen. Die Kenntnis derselben ist darum von der grössten Wichtigkeit, weil dies der einzige Teil des Verdauungsgeschäftes ist, auf welchen jeder von uns einen unmittelbaren Einfluss hat. Sowie die Nahrung den Weg in die Speiseröhre genommen, ist sie unserer Einwirkung entrückt. War sie mangelhaft zerkleinert, so wird sie vom Magen unvollkommen aufgelöst, und auch in den weiteren Teilen des Verdauungskanals ungenügend ausgenutzt werden. Eine kleinere Menge gut zerkleinerter und aufgelöster Nahrung bringt dem Körper mehr Gewinn als eine grössere Menge schlechtgekauter es vermag. Einmal hat man bei langsamer und sorgfältiger Zerkleinerung einen grösseren und längeren Genuss, und zum andern kann eine mässige Menge gut aufgelöster Nahrung besser von den Verdauungssäften durchdrungen und leichter in guten reinen Nahrungssaft verwandelt werden, als eine viel grössere Menge schlecht aufgelöster Nahrung. Und endlich hat ein Langsamessender mit einem mässigen Quantum Nahrung viel länger zu thun als ein Schnellessender mit einer grösseren Menge. Beim Langsamessen fühlt ein Jeder zur rechten Zeit die nahende Sättigung, so

dass er in seiner guten Gewohnheit vollkommenen Schutz gegen nichtgewollte Unmässigkeit findet. Wie viele haben die redliche Absicht, nicht zu viel zu essen, sich nicht zu übernehmen, sind aber bei der von jung auf gewöhnten schnellen Art zu essen, nicht im Stande, sich zu kontrolieren und merken nicht eher, dass sie zuviel gegessen, als bis es schon wieder zu spät ist.

Einfluss der Erziehung.

In den meisten Fällen verschuldet die Erziehung diesen Mangel. Werden die gekochten Speisen aufgetragen, so erfolgt die Einladung, zuzulangen und zu essen, ehe es kalt wird. Wenn nun Kinder gehorsam die heissen Bissen in den Mund bringen, so werden alsbald ihre zarten Häute schmerzhaft getroffen, schnell wird die Nahrung ein wenig hin und her geschlenkert, damit sie sich abkühle, einigemale wird noch darauf herumgebissen, dann wird geschluckt. Die später folgenden kühleren Bissen werden mechanisch ebenso schnell gegessen wie die heissen, und der Schnellesser ist fertig. In manchen Familien wird das langsame Essen als eine Art Laster angesehen, es heisst da z. B. „wie lange willst du denn tafeln?“ oder „wer schnell isst, arbeitet schnell.“ Dass letzteres Sprichwort sehr oft gar nicht zutrifft, hat wohl Jeder schon erfahren. Auch die Gewohnheiten des Gewerbslebens tragen in der Regel dazu bei, diese üble Gewohnheit zu befestigen. Treffen wir wirklich einmal in der Gesellschaft mit langsam essenden Personen zusammen, so entgeht uns diese Eigenschaft meist ganz, oder wenn wir sie gewahr werden, so setzen wir diese Gewohnheit auf Rechnung des Temperaments. Es giebt allerdings gute Ärzte, die ihren Patienten das sorgfältige Kauen ihrer Nahrung dringend empfehlen; der Kranke hört es an und sagt:

„Ja wohl, Herr Doktor“, und damit ist die Sache abgemacht. Er denkt bei sich etwa so: schon gut, ich schlinge die Nahrung auch nicht gerade herunter, ich kaue sie und mehr als das kann doch nicht gemeint sein. So bleibt es immer beim Alten, weil es an einer Anleitung mangelt, was man unter sorgfältigem Kauen zu verstehen habe. Es muss geradezu die Frage gestellt und beantwortet werden:

Was ist: langsam essen?

Langsam essen heisst, die Kinnlade beim Essen so langsam auf und nieder bewegen, dass die Nahrung genügend lange im Munde verweilen muss; sie muss hin und her bewegt, eingeschleimt, und durch die fleissige Zungen- und Kaumuskelbewegung gehörig mit Speichel durchtränkt werden, welcher während des Kauens aus der Ohrspeicheldrüse, der Unterkieferdrüse und der Unterzungendrüse abgesondert wird. Fallen während des Kauens Teilchen der Nahrung nach hinten, so muss man sie wieder vorzubringen suchen, damit sie an der Auflösung beteiligt werden. So lange man noch unaufgelöste Krümchen fühlt, müssen sie herangeholt und zur Auflösung gebracht werden. Nicht früher darf das Verschlucken erfolgen, als bis man fühlt, dass nichts mehr aufzulösen da ist: die aufgelösten Bissen müssen am Schlusse dieser Bewegungen die Beschaffenheit eines dünnen Breies haben, dann erst kann das Verschlucken eintreten.

Probe. Um nun die Probe zu machen, wieweit man sich die Fähigkeit, langsam zu essen, erworben hat, empfiehlt es sich, die Kaubewegungen auszuzählen: hat man zum Auflösen von einem Mund voll grobem Schwarz-

brot 80—90, bei altem hartem Weissbrot 100 oder mehr Kaubewegungen gebraucht, dann hat man es zu einer ruhigen naturgemässen Art zu essen gebracht. Weichere Nahrung erfordert etwas weniger Kaubewegungen, man muss als Anfänger in dieser Kunst aber immer die am besten kaubare (d. i. härtere) Nahrung bevorzugen.

Wohl jedem meiner freundlichen Leser, der mir bis hierher volle Aufmerksamkeit schenkte, wird es einleuchten, dass uns nicht umsonst so feste, äusserst harte Werkzeuge vom Schöpfer verliehen wurden, wie die Zähne sind, wenn sie nicht entsprechend angewendet werden sollten. Und welchen Zweck hätten die Speicheldrüsen so gut wie die Schleimdrüsen (Mandeln), wenn nicht den, die Nahrung auflösen zu helfen, den sie beim Schnellessen aber nicht erfüllen können: notdürftig zerbissen und kärglich eingeschleimt, gelangen die Bissen in die Speiseröhre und die von der Natur vorräthig gehaltene beste Zuthat zur Verdauung bleibt der Nahrung versagt, weil der Essende in seiner Unwissenheit von den Kräften keinen Gebrauch zu machen versteht, die ihm verliehen sind.

Lahmheit der Kaumuskeln.

Eines kann ich Keinem verhehlen, der sich mit dieser Selbstreform beschäftigt: dass Jedem, der bisher schnell gegessen hat, bei dieser neuen Bemühung in den ersten Tagen die Kaumuskeln etwas schmerzen. Das ist ähnlich dem Anfang bei Turnübungen seitens Ungeübter, nur verliert sich das Schmerzgefühl beim Anfang des Langsam-Essens gewöhnlich schon in der ersten Woche. Dieses leichte Schmerzgefühl hält manche willensschwache Personen davon ab, den begonnenen Versuch fortzusetzen. Ihnen wollen wir zurufen:

Wie mögt ihr doch so lange euch besinnen,
Mit kleiner Müh' so vieles zu gewinnen?

Keine Zeit zu Verbesserungen.

Noch glaube ich von Manchem den Einwand zu hören, dass er keine Zeit zum Langsamessen habe. Ich denke aber, zur Hauptmahlzeit wird sich wohl bei den Meisten ein Zeitpunkt finden, wo genügend Musse zum ruhigen vernünftigen Essen vorhanden ist. Man kann öfter etwas und jedesmal wenig Nahrung zu sich nehmen, und dies Wenige langsam essen zu können, dürfte wohl immer möglich sein. Auf welche Zeit man das Hauptmahl verlegt, ist gleich, wenn es nur nicht gerade kurz vor dem Schlafengehen stattfindet.

Die Vorteile, welche sich aus der Annahme dieser Gewohnheiten herleiten, sind so bedeutende, dass die Schwierigkeit, unsere alte üble Gewohnheit zu überwinden, in gar keinem Verhältnis dazu steht, und ein Jeder, der sich um die Erlangung dieser Fähigkeit ernstlich bemüht, wird sehr bald finden, dass ich nirgends zu viel gesagt habe. Mit dieser guten Gewohnheit ausgerüstet, hat man keine Schwierigkeit mehr, mässig zu sein, und man wird sich überzeugen, dass hierbei für eine kleine Aussaat eine grosse Ernte gewonnen wird.

Bevor wir uns nun dem ausgedehnten Gebiete der naturgemässen Nahrung zuwenden, wollen wir erst noch einen Seitenweg einschlagen, auf welchem uns die Kenntnis der nützlichen und der schädlichen Zuthaten, der Art der Zubereitung unserer Nahrung sowie der Werkzeuge und Hilfsmittel für letzteren Zweck zu Teil werden soll, welche unseren hygienischen Anforderungen am vollkommensten gerecht werden.

1. Die Zuthaten.

Neben der Beschaffenheit der Nahrung ist ihre Zu-
eitung von der höchsten Wichtigkeit. Ist einmal
gestellt, dass Nahrung weder reizen noch aufregen
f, so muss man von den Zuthaten unbedingt ein
ches verlangen.

Gewürze schädlich.

Zu den Stoffen, von welchen einer oder der andere
t allgemein täglich den Speisen zugesetzt wird, ge-
en Pfeffer, Zimmet, Senf, Gewürznelken, Cardamomen,
skatnüsse, Ingwer, Vanille und ähnliche Gewürze.
alle haben nicht blos die Eigenschaft, die Schleim-
ute anzugreifen und das Blut zu erhitzen, sie
mpfen auch die Geschmacksnerven ab, welche
ch den fortgesetzten Einfluss dieser verwerflichen
ffe in einen Zustand der Überreizung versetzt werden,
sie nicht mehr die Fähigkeit besitzen, die Schädlich-
t weder dieser noch anderer nachteiliger Stoffe zu
pfinden. Ihr beständiger Gebrauch führt dahin, dass
einfachen Speisen, welche einem unverdorbenen
schmack den höchsten Genuss bereiten, einer durch
würze abgestumpften Zunge fade und geschmacklos
kommen. Ihr verderblicher Einfluss schädigt über-
pt das ganze System; alle Gefässe, in welche sie
ch die Verdauung und den Blutlauf gelangen, werden
ihnen angegriffen, sie bilden ein weiteres Glied der
heilskette: Fleisch, Alkohol, Kaffee, Thee, Tabak,
eneien und Konsorten, deren unausgesetzter Ein-
kung der zivilisierte Mensch eine geringe Menge so-
annter Genüsse und ein unerschöpfliches Füllhorn
stgeschaffener Leiden zu verdanken hat. Volle Ge-
sheit in Bezug auf die Giftigkeit der Gewürze haben

Vorwort.

t kein Europäer, der nach den Tropen geht, h frei von der Besorgnis, dass sein Gesundheits- unter den gänzlich veränderten Lebensverhält- welche ihn erwarten, leiden werde. Und diese s ist nicht unbegründet, wie die Erfahrung Nur zu oft kehren Europäer mit angegriffener eit aus den Tropen heim: ohne weiteres nimmt n an, dass sie dem Klima erlegen seien, und glauben es auch. Und doch würde die Kenntnis übung naturgemässer Gesundheitspflege jedem den Aufenthalt in den Tropen mehr wie er- ja vielen sogar durchaus angenehm machen. r der Verfasser die Berechtigung zu einem Urteile nehmen konnte? Aus der menschlichen lbst. Die frühere Lebensstellung des Verfassers hte ihm, die Einwirkung der naturgemässen eise an seinen eigenen Landsleuten nicht nur, während vieler Jahre auch an Angehörigen fast lturvölker des Erdballs hinreichend kennen zu m für die Vorzüge einer reinen Diät mit Be- g eintreten zu können. Da diese Arbeit nur meine Anleitung sein kann, so werde ich jeden ndlichen Leser für Mitteilungen über örtliche isse, welche hier nicht berücksichtigt sind, ber wünschenswerte Änderungen stets recht sein.

uns besonders die Beobachtungen des nordamerikanischen Arztes Dr. Beaumont verschafft. Dieser verdienstvolle Forscher hatte die noch nie dagewesene Gelegenheit, an einem Kanadier, Alexis St. Martin, die merkwürdigsten Beobachtungen anzustellen. Der letztere, ein 18jähriger kräftiger junger Mann, im Jahre 1822 durch einen Flintenschuss in der Magengegend verwundet, kam in die Behandlung des Dr. Beaumont, dem es gelang, die Wunde zur Heilung zu bringen, welche so verlief, dass eine kleine Öffnung mit vernarbten Rändern zurückblieb. Hierdurch war Dr. Beaumont Gelegenheit geboten, alle Vorgänge im Innern des Magens zu beobachten, sowohl mit Bezug auf die Art als auf die Zeit der Verdauung; seine Beobachtungen erstreckten sich auf den Zeitraum von 3 Jahren, sie haben uns wichtige Aufschlüsse gebracht. So kam Dr. Beaumont hinsichtlich der Gewürze zu einem Ergebnis, welches dem vorangegangenen als Bestätigung dienen kann. Er sagt: „Gewürze gewähren keine Nahrung. Obwohl sie die Thätigkeit eines geschwächten Magens eine Zeitlang unterstützen mögen, erzeugt ihr andauernder Gebrauch doch immer eine indirekte Schwäche dieses Organs. Sie wirken wie Alkohol oder andere Reizmittel, die Hilfe für den Augenblick wird auf Kosten künftiger Leiden erzielt."

Dr. Beaumont und Alexis St. Martin.

Zu den stärksten Reizmitteln gehört auch der Senf oder Mostrich,[1]) welcher sich ebenso vieler Liebhaber erfreut als die schon genannten Substanzen, denen er auch an Reizkraft nichts nachgiebt. Gesundheitsschädlich

Senf.

[1]) Aus den entölten Samen von Sinapis alba hergestellt, welche fein zermahlen teils mit Most, teils mit Essig und anderen Gewürzen vermischt den bekannten Gewürzbrei liefern.

auch der Essig, weil er blutzersetzend wirkt (Essig.) r fällt das Eiweiss im Blute). Selbst die für so ırmlos gehaltenen und deshalb vielfach zur Würzung ɜnutzten Schalen von Limonen (Citronen) und Apfelnen (Orangen) sind nicht unbedenklich, weil sie ein (Citronen-Schale.) l enthalten, welches reizend auf die Verdauungswege nd von da auf das ganze Nervensystem einwirkt.

Während alle bisher betrachteten Gewürzarten em Pflanzenreiche angehören und nicht von Jedermann u jeder Speise, nicht einmal überall und alltäglich ebraucht werden, ist das allergebräuchlichste und für anz unentbehrlich gehaltene Gewürz ein Mineral, das

Kochsalz

ınd findet wohl allgemein fast auf der ganzen Erde ägliche Verwendung. Diese Thatsache ist nur durch ien Gebrauch gekochter Nahrung zu erklären. An ɜich, d. h. im rohen krystallischen Zustande kann das Salz niemand zum Genusse einladen, schon eine geringe Menge roh auf die Zunge gebracht, schmeckt scharf mit einem bitterlichen Nachgeschmack, auch eine wässerige Lösung davon ist übelschmeckend. Es hat immer Völkerschaften und Individuen gegeben, die von Früchten im Naturzustande lebten und das Kochsalz weder kannten, noch, wenn dies der Fall, es gebrauchten, so wenig wie irgend welche andere Gewürze. Wer würde auch beim Genuss einer Banane, einer saftigen Melone, der köstlichen Mangostane, einer Dattel, Feige oder einer Mangofrucht an Kochsalz denken? Wohl läuft dem Hungrigen das Wasser im Munde zusammen beim Anblick dieser herrlichen Früchte, welche ihn durch ihren Duft entzücken, seinen Hunger stillen, seinen

ANE LIBRARY STANFORD UNIVERSITY

Durst löschen, seinen brennenden Eingeweiden Kühlung bringen; wie wäre aber ein Gleiches möglich beim Anblick eines Gewürzbaumes oder gar einer Schicht oder eines Klumpens Steinsalz? Weder hat das Salz eine nährende noch sonst welche zuträgliche Eigenschaft, statt Durst zu löschen, erzeugt es Durst, weil es dem Körper Wasser entzieht; statt die innere Hitze zu mildern, vermehrt es dieselbe.

Salzgenuss erzeugt Durst, vermehrt Hitze.

In ihrem natürlichen Zustande enthalten Früchte und Nahrungspflanzen (mit geringen Ausnahmen) alles, was sie zum Genuss ohne weiteren Zusatz geeignet macht; werden die Nahrungsstoffe jedoch, wie beim Kochen nicht anders möglich, durch Wasser verdünnt, so tritt ein Mangel an Nahrungs- und Duftstoffen ein, welcher eine Ausgleichung durch passende Zusätze erfordert. Und hier stossen wir nun auf den Grundfehler des allgemein gebräuchlichen Kochverfahrens, statt passender Zusätze, naturgemässer Würzungen, werden hauptsächlich und fast ausschliesslich unpassende, gesundheitsfeindliche angewendet. Naturgemässe, das Kochsalz entbehrlich machende Würzungen werden wir weiterhin kennen lernen, beschäftigen wir uns jetzt noch einige Augenblicke mit dem Kochsalz.

Grundfehler des herrschenden Kochverfahrens.

Seit den ältesten Zeiten war das Kochsalz bekannt, wurde es als Speisegewürz benutzt und sogar für zum Leben unentbehrlich[1]) gehalten, erst der neueren Wissen-

[1]) Herausgeber hat zu zwei verschiedenen Malen, erst zwei Jahre lang, dann wieder während 11 Monaten von kochsalzfreier Nahrung gelebt: niemals war sein Gesundheitszustand befriedigender, die Kraft und Fähigkeit zu physischen und geistigen Anstrengungen vollkommener nach Wunsch als in dieser Zeit, nie auch das Geschmacks- und Geruchsvermögen gleich vorzüglich.

t war es vorbehalten, Licht in die Nacht dieses
en Irrtums zu bringen, welcher als eine von jeher
kannte Plage des Menschengeschlechts angesehen
en muss. Wiewohl sich Kochsalz in Wasser auf-
lässt, so ist doch der menschliche Körper unfähig,
nur das geringste Teilchen davon sich anzueignen,
enig wie von anderen Mineralien oder von Metallen,
ne löslich gemacht, in den Körper eingeführt
en. Nur der Pflanzen-Organismus vermag solche
e zu verarbeiten und umzusetzen und erst nach
ndung dieser Umarbeitung und Verfeinerung können
ine heilsame Rolle im Menschenkörper spielen.
Das Kochsalz so gut wie alle Stoffe, die nicht zur
hrung dienen können, gehört zu den sog. Fremd-
n für den Körper, von denen er sich nach Kraft
Fähigkeit, sobald als möglich zu befreien strebt.
n sicheren Beweis dafür liefern uns unsere Aus-
dungen. In dem abgesonderten Schleim, im Aus-
f, im Schweiss, im Harn, in den Thränen
r wird das Salz wieder ausgeführt. Und wenn
alles ohne Schaden für die Gesundheit geschähe!
ist aber leider nicht der Fall, vielmehr reizt das
alle Körperteile, mit welchen es durch die Ver-
ng in Berührung tritt; schon die einfache Probe
Kosten von Salzkörnchen lehrt es uns durch den
, den die Zungenschleimheit erfährt. Zum Schlusse
noch einige Beobachtungen mitgeteilt, welche sich
ylv. Graham's „Physiologie der Verdauung und
hrung“[1]) § 662 verzeichnet finden:

Salz ein Fremdstoff.

Prof. Graham über Kochsalz.

[1]) Deutsch von E. Weilshäuser, bearbeitet von Theod. Hahn.
n (Anhalt), P. Schettler. (5 M.)

„Salz ist eine mineralische Substanz und vollständig unnahrhaft und unverdaulich. Wenn ein Tischlöffel voll davon in einer halben Pinte[1]) Wasser aufgelöst und in den menschlichen Magen eingeführt wird, bemerken es sofort die Nerven dieses Organs als einen verletzenden und störenden Stoff. Es entsteht grosse Reizung, die Lebenskräfte, wenn nicht ausserordentlich geschwächt, kämpfen sofort mit aller Heftigkeit dagegen an; Schleim wird in reichlicher Menge rasch in die Magenhöhle ergossen, um die Wände derselben vor seinen scharfen und reizenden Eigenschaften zu schützen. Das Individuum selbst erfährt allgemeine Störung, und Übelkeit und Erbrechen folgen gewöhnlich als ein instinktives Naturbestreben, die schädliche Substanz wieder aus dem Lebensgebiet zu entfernen, und in allen Fällen werden bedeutende Mengen davon abwärts durch den Pförtner in die Eingeweide getrieben und aus diesen mittels ebenfalls reichlichem Schleimerguss durch Stuhlgang nach aussen entfernt. Wird das Salz in kleineren Mengen mit der Nahrung in den Magen genommen, so ist die Folge etwas verschieden. Wenn der Magen in allen seinen Eigenschaften und Kräften vollkommen gesund ist, wird das Salz, wie klein seine Menge auch sein mag, unmittelbar von den empfänglichen Nerven des Magens empfunden und durch deren Vermittlung eine der Menge und Kraft der schädlichen Substanz entsprechende lebhafte Gegenwirkung hervorgebracht. Mittels Schleimes, welcher sich schnell ergiesst, werden die zarten Gewebe, Gefässe und Drüsen der Magenwand geschützt und das

[1]) Etwa $^1/_4$ Liter.

Salz nun von den aufsaugenden Gefässen des Magens in die Blutzirkulation eingeführt und mit dem Blute des Pfortadersystems durch die Leber und Galle möglichst bald vollständig ganz aus dem Körper entfernt. Es dient also keineswegs, irgend welche Bedürfnisse des Lebenshaushaltes zu ergänzen, sondern es wird, um dem Lebenshaushalte nicht lästig und schädlich zu werden, sobald als möglich durch die Leber, die Nieren, die Lunge, die Haut und auf anderen Reinigungswegen als eine fremde und feindliche Substanz wieder ausgeschieden.

Durch den langen und gewohnheitsmässigen Gebrauch dieses Stoffes werden jedoch die organischen Empfindungen des Magens und alle anderen Teile des Systems beständig unnötig gereizt und so sehr geschwächt, dass sie ihm nicht mehr einen so kräftigen Widerstand entgegensetzen können, wie in ihrem anfänglichen gesunden und unverdorbenen Zustande, und nun darf das Salz allmählich mit einer grösseren Freiheit die allgemeine Zirkulation passieren und sich über das ganze Lebensgebiet schädigend verbreiten.“

Ist es nicht, angesichts so vieler Thatsachen erfreulich, aus dem Banne eines so schädlichen Irrtums erlöst zu sein, um so mehr wenn uns der Weg zur Umkehr nicht zu schwer gemacht wird? Und dass dies auch der Fall, soll der freundliche Leser gleich erfahren.

Wenn, wie schon früher hervorgehoben, die Früchte durch das Kochen mit Wasser in ihren Bestandteilen eine Verdünnung („Verlängerung“ im Volksmund) erfahren, so dass ein Defekt im Geschmack die Folge davon ist, so müssen — um einen, den ursprünglichen möglichst gleichartigen Gesamtgeschmack zu erzielen

— solche Stoffe als Zusätze gewählt werden, welche in den Früchten selbst enthalten oder den letzteren verwandt sind. Und dies sind Pflanzensäuren, Zucker und Duftstoffe, und nur diese in so vielen zuträglichen Nahrungspflanzen enthaltenen, teilweise an einander gebundenen Stoffe können eine naturgemässe Würzung abgeben.

Die Würzungsmittel, welche hier zum Vorschlag kommen, haben sich in der Praxis bereits auf's beste bewährt, und es konnte auch wohl nicht anders der Fall sein, da sie

1) zuträgliche milde Nährstoffe darstellen, also
2) weder reizend noch erhitzend wirken und
3) auch allen Anforderungen an den Wohlgeschmack auf's vollkommenste entsprechen.

Limonensaft ein Labsal.

Eines der wertvollsten Würzungsmittel ist der Saft der Zitronen oder Limonen. Eine der kräftigsten Pflanzensäuren, hat der Limonensaft nährende und zugleich heilende Eigenschaften. Mit ein wenig Wasser so oft genommen, als Fieberhitze es nötig macht, wirkt er kühlend und erfrischend und ist das heilsamste Linderungsmittel für die innere Glut. Er ist der Verdauung dienlich, im Gegensatz zu den gegen Fieber angewendeten Arzeneien, welche den Magen angreifen. Bei Anwandlung von Übelkeit leistet der Saft von 1—2 Limonen, ohne Wasser getrunken, augenblicklich Abhülfe; er löst, kühlt und beruhigt zu gleicher Zeit. Sogar bei Diphtherie zeigt sich seine Heilsamkeit bisweilen selbst in schweren Fällen noch, wenn der frisch ausgepresste Saft in die Mundhöhle geträufelt und dies öfter wiederholt wird.

Bei Fieber.

Bei Diphtherie.

Um den ganzen Saft aus den Limonen zu erhalten, schneide man sie in der Richtung vom Stiel nach der Blüte zu, auf und mache dann in die aufgeschnittenen Flächen noch einige Querschnitte.

Zwiebeln.

Eine zweite, sehr beliebte Würze liefert uns die Zwiebel. Sie enthält ein etwas scharfes, ätherisches Öl welches sich beim Kochen verflüchtigt: roh genossen wird sie von Verdauungsschwachen nicht gut vertragen, gekocht aber ist sie mild und bekömmlich, geröstet jedoch wieder schwer verdaulich.[1])

Obst.

Zu vielen Speisen kann man Obst hinzugeben, welches dann gleich der Zwiebel als Gewürz und als Nahrung dient. (Zwiebeln verwendet man jedoch in geringerer Menge, weil die Speisen gerade dann besonders fein schmecken, wenn wenig Zwiebel verwendet worden ist.)

Zucker.

Eine häufig zur Anwendung gelangende Zuthat ist der Zucker. Leider sind viele käufliche Zuckerarten[2]) mehr oder weniger verunreinigt, und da uns dieser Umstand nicht gleichgültig sein kann, so müssen wir wenigstens immer die beste erreichbare Sorte zu beschaffen suchen. Gut gereinigter Zucker[3]), in kleinen

---

[1]) Samen der gemeinen Zwiebel, Allium cepa, sowie von Schalotten (Allium ascalonicum, Echalotte, Shallot, Scalogno) liefern Haage & Schmidt in Erfurt (Deutschland).

[2]) Die beste und zuträglichste Zuckerart ist natürlich Rohrzucker. Nur wo dieser nicht zu haben, kommen andere Sorten in Betracht.

[3]) Überall, wo auf sehr weisse Farbe des Zuckers gesehen wird, ist zu befürchten, dass Ultramarin zur Erzielung eines leuchtend bläulich-weissen Ansehens von den Zuckerproduzenten angewendet wird. Aber auch die braunen Sorten sind oft schlecht gereinigt.

Mengen an Speisen verwendet, wird leicht verdaut; in grösserer Menge genossen, wirkt er jedoch reizend auf die Verdauungsorgane. Eine gute hygienische Küche muss gerade so viel Zucker verwenden, dass er im Gesamtgeschmack der Speise nicht das Übergewicht erhält, keine Speise sollte süsser schmecken als eine süsse Frucht im Naturzustande. Nur Rohrzucker scheint zeitweise als alleinige Nahrung dienen zu können, wie die Arbeiter in den Zuckerplantagen beweisen.

Petersilie.

Petersilie (Petroselinum sativum)[1]) ist ein feines Küchengewürz für manche Speisen, zu welchen die frisch gepflückten Blättchen verwendet werden.

Entwöhnung.

All denen unter meinen freundlichen Lesern, die an scharfe Würzungen, an starken Salzgebrauch u. s. w. gewöhnt waren, empfehle ich, es zunächst mit einer kleineren Salz-Zuthat zu versuchen und dieselbe allmählich immer weiter zu verringern, bis sie es ganz entbehren und das Salzjoch abschütteln können; in dieser Bemühung werden sie sich besonders durch den Gebrauch des Limonensaftes unterstützt sehen, weil die starke Säure desselben ihnen das Salz sehr bald entbehrlich macht. Wenn in den Kochvorschriften auch sehr oft etwas Salz angegeben ist, so gilt dies doch nur für Anfänger in der naturgemässen Diät, nicht für Eingeweihte.

Wer sich von rohen Früchten nährt, bedarf des Salzes nicht.

---

[1]) Samen von Haage & Schmidt in Erfurt oder Gebr. Dippe in Quedlinburg (Deutschland).

Was nun

die Speisefette

anbetrifft, so kommen für naturgemässe Ernährung ausschliesslich vegetabilische Öle sowie die Milchbutter in Betracht, für die Tropen überhaupt nur die Öle. Letztere verdienen ohnehin schon den Vorzug, weil sie immer zur Hand und viel eher frisch, unverfälscht und rein zu beschaffen sind als Milchbutter, welche überdies unter dem Einfluss eines heissen Klimas sich schnell verändert und ihre angenehmen Eigenschaften verliert. Aber auch Öle können bei längerer Aufbewahrung ihre Zuträglichkeit einbüssen; so leicht verdaulich und genussbringend sie im frischen Zustande sind, so sehr aber auch können sie die Verdauung erschweren, wenn sich erst Fettsäuren gebildet haben. In einem solchen Falle ist es tausendmal besser, gar kein Öl zu verwenden, und wenn jemand etwa glauben sollte, es sei dann doch besser sich der kadaverösen Fette zu bedienen, als auf kurze Zeit einmal gar kein Fett zu geniessen, so wolle er sich zum Troste sagen lassen, dass unser Organismus befähigt ist, aus der mehlhaltigen Nahrung Fett zu bilden. Speiseöl.

Angenehm schmeckende Öle liefern: die Kokospalme (Cocos nucifera), die Weinpalme (Oenocarpus distichus, Brasilien), die Macasubapalme (Cocos aculeata, Brasilien, Westindien), die Samen der Ikakopflaume (Brasilien, Westindien), die Samen der ostindischen Hanfrose (Hibiscus cannabinus, Ostindien), die Samen von Cavanillesia platanifolia (Columbien), der japanische Nuss- oder Gingkobaum (Salisburia adiantifolia). Von köstlichem Geschmack ist das Öl der

Cohunepalme (brit. Honduras), welches von Kennern allen anderen Ölen vorgezogen wird.

2) Wie kocht man, um schmackhafte und zuträgliche Speisen zu erzielen?

Um diese Frage zu entscheiden, darf man keinen Augenblick im Zweifel darüber sein, welcher Zustand der Nahrung vom hygienischen Standpunkte aus die meisten Vorteile bietet. Für einen Glücklichen, der sich vollkommener Gesundheit erfreute, wäre das Kochen bei einem grossen Teile unserer Nahrung keine Notwendigkeit, denn die Kraft und Festigkeit seines Gebisses würde mit Leichtigkeit die frischen rohen Früchte auf das vollkommenste zu zerkleinern und aufzulösen im Stande sein und damit alle Bestandteile der Nahrung unvergleichlich besser für die Verdauung erschliessen, als es die beste Art zu kochen vermag. Für die ungeheuere Zahl aber aller in unserem Sinne Nichtgesunder muss rohe Nahrung vielfach erst in einen Zustand übergeführt werden, in welchem sie, minder hart und herb, von den unkräftigen, in ihrer Substanz oft weitgehend angegriffenen Zähnen und Zahnnerven bewältigt und vertragen werden kann.

Hygienische Kochkunst.

Eine wahrhaft hygienische Kochkunst nun muss bestrebt sein, von allen Nährstoffen unserer Nahrungspflanzen nichts, oder doch so wenig als möglich zu verlieren. Diejenigen Teile, welche sich am leichtesten lösen, sind auch am flüchtigsten und schon in dem Dampf enthalten, der sich beim Kochen entwickelt. Da in der Nahrung nichts unwichtig ist und die flüchtigen Stoffe gerade die feinsten und für die Ernährung

enso wertvoll sind als alle mit ihnen verbundenen, ist als **erste Regel** festzuhalten, dass die Nahrung cht stark wallend und siedend kochen darf: sobald ne Speise angekocht ist, d. h. sobald das Wasser edet, in welchem sie sich befindet, bringt man das ochgefäss mit dieser Speise auf eine Stelle des Heerdes, o sie sacht weiter kocht. Dieses ist die beste Art u kochen und in den Kochvorschriften abwechselnd it **dämpfen** oder **dünsten** bezeichnet: da die Speisen, obald der Dampf nicht mehr entweicht, in ihrem igenen Dampfe kochen, so werden sie früher gar als eim heftigen Kochen.

Als **zweite Regel** gilt, die Speise nur so lange ünsten zu lassen, dass sie **noch genügende Festigkeit esitzen, um gut gekaut werden zu können.** Es kann icht oft genug wiederholt werden, dass **nur die Nahrung en grössten Vorteil gewährt, welche vollkommen zer-leinert und aufgelöst in den Magen gelangt.**

Am mangelhaftesten wird unser Zweck durch das ffene Feuer erfüllt. Kochmaschinen, Kochöfen, Petro-eumkocher jedoch leisten uns die wünschenswerten ienste. Bei der Anwendung von Dampfkochtöpfen uss man die Kochzeit ausprobieren, welcher die peisen bedürfen, um noch hinreichend fest und kaubar u bleiben.

3) Die besten Kochgeschirre und sonstigen Geräte, ihre Anwendung und Pflege.

Gut emaillierte Geschirre die besten.

Eiserne, gut emaillierte (und giftfreie) Geschirre ind das beste, was wir bis jetzt haben. Die möglichst benfalls emaillierten Deckel müssen zu den Koch-

töpfen genau passen und gut schliessen. Wenn man die Speisen nur auf mässigem Feuer kochen lässt, wenn man Sorge trägt, dass immer genügend Flüssigkeit in dem Gefässe ist, so dass nichts anbrennen kann, und wenn man bei leicht festhaftenden Mehlstoffen (wie Reis, Hirse, Hafergrütze, Sago u. s. w.) fleissig rührt, so lange dies erforderlich ist, dann kann man diese Geschirre lange im Gebrauch haben.

Verzinnte u. s. w.

Dem kupfernen oder Messinggeschirr ist das verzinnte vorzuziehen, doch steht auch das letztere in hygienischer Beziehung hinter gut emalliertem weit zurück. Dies bezieht sich auch auf Bratpfannen, alle in gut emallierten eisernen (oder irdenen) Pfannen bereiteten Speisen sind wohlschmeckender und zuträglicher als die in (nicht emallierten) eisernen bereiteten.

Wo Kochgeschirre von Kupfer oder Messing im Gebrauch sind, müssen dieselben jedesmal vor dem Gebrauch erst sorgfältig gereinigt werden; dasselbe muss geschehen, sobald die Speisen ausgeschüttet sind. Nie lasse man Gekochtes (auch nicht Milch, Butter oder Öl) in kupfernen, messingnen, nicht emallierten eisernen oder verzinnten Geschirren zur Aufbewahrung stehen, weil die sich entwickelnden Metalloxyde giftiger Art sind und dem entsprechend wirken.

Man darf kaltes Wasser nicht gleich in heisse Töpfe giessen.

Das Geschirr muss man täglich sorgfältig auswaschen und spülen: mineralische Ablagerungen an den Wänden der Gefässe entfernt man alle 4—6 Wochen durch Auskochen mit etwas aufgelöster Soda. Kann man die Reinigung der Kochgeschirre nicht sogleich ausführen, so muss das unreine Gefäss mit Wasser

gefüllt vorläufig stehen bleiben, bis die Reinigung vorgenommen werden kann.

Selbst auf Löffel und Gabeln kann hygienische Fürsorge sich erstrecken. Wenn die Verhältnisse es gestatten, gebe man den versilberten (Alfenide-Löffeln und Gabeln den Vorzug vor neusilbernen oder eisernen.

Kehren wir nun zum Hauptpfade zurück und begeben uns auf das Gebiet naturgemässer Nahrung, so haben wir uns zuerst mit dem

Brot

zu beschäftigen. Von welcher Wichtigkeit dieser Nahrungsartikel von jeher für die Menschheit gewesen, zeigt uns ein Blick auf die Entwickelungsgeschichte des Menschengeschlechts. Von der Bestimmung des alten Testamentes: „Im Schweisse deines Angesichts sollst du dein Brot essen“ an, bis auf die neueste Zeit spielt das Wort „Brot“ im Leben des arbeitsthätigen und daher eigentlich seienden Menschen die wichtigste Rolle. Die Deutschen geben der Bedeutung des Brotes auf die verschiedenste Art Ausdruck. Man spricht von einem „Brotstudium“, um zu bezeichnen, dass studiert wird des künftigen Lebensunterhaltes wegen. Will man sagen, dass auch die Künstler um einen Lohn für ihre Hervorbringungen ringen, so heisst es: „Die Kunst geht nach Brot.“ Wer ein einträgliches Amt oder Geschäft hat, der sagt von sich selbst: „Ich habe mein gutes Brot.“ Für den Armen ist das schrecklichste: „Kein Brot im Hause“ zu haben. Die Brotbereitung ist immer das Zeichen einer gewissen Gesittung. Selbst wilde, unkultivierte Völkerschaften, wie die Indianer am Orinoko

Die Bibel über das Brot.

Brot im deutschen Sprachgebrauch.

scheinen eine instinktive Sehnsucht nach Brotspeise zu empfinden, denn sie bekunden dies Verlangen durch Herstellung von kleinen Kuchen aus einer Thonart, welche sie in Palmöl rösten. Letzteres ist das einzig Schmackhafte und Nährende an dieser Speise, da der Thon unverdaulich ist und für den Körper ein Hindernis bildet, welches er so schnell als möglich aus seinem Bereiche zu entfernen bestrebt ist; gleichwohl erscheinen diese Thonklumpen ihren Verfertigern als grösste Delikatesse.

Abyssinien. In Abyssinien wird aus den Körnern von Erogrostis abyssinica ein unter dem Namen Tef (oder Taf) bekanntes und allgemein beliebtes Brot gebacken. Auch Eleusine Tocussa oder Dagussa, welche ebenfalls in Abyssinien (Deutsch Ostafrika.) vielfach als Getreide kultiviert wird und einen grossen Ertrag an Körnern liefert, dient dort zur Brot- und Kuchenbereitung.

Sierra Leone. Die Eingeborenen an der Küste von Sierra Leone bis Gabon gewinnen aus den mandelartig schmeckenden Fruchtkernen (Iba) des Obabaumes (Mangifera Gabonensis), die sie pulvern, kneten und rösten, das sog. Dikabrot, welches ihr Hauptnahrungsmittel ist.

Südafrika (Ostindien). Das Mark des Stammes von Tames elephantipes liefert einen Mehlstoff, woraus die Kaffern eine Art Brot bereiten. Das Kaffernkorn, Durrha, Mohrenhirse (Sorghum vulgare), das eigentliche Getreide Afrikas, welches die Hauptnahrung vieler Hottentotten- und Negerstämme bildet, liefert das bekannte Durrhabrot.

Sudan. Ein nicht unwichtiges Nahrungsmittel liefern den Negern die mehligen Samen des Dourrabaumes (Parkia afrikana), bekannt unter dem Namen Kaffee v. Sudan oder Gourunüsse, gleichwie die Samen von Sterculia

acuminata, welche geröstet und zerrieben zur Herstellung schokoladenartiger Kuchen benutzt werden.

Die Früchte des Brotfruchtbaumes (Artocarpus incisa) werden vor der Reife abgenommen, in Scheiben geschnitten und auf heissen Steinen gebacken. Südsee. Afrika. Süd-Amerika.

Das Tahitische Arrow-root oder Salep, welches ein Satzmehl der Tacca pinnatifolia ist, wird zur Herstellung eines sehr schmackhaften Brotes verwendet. Südsee. Ostindien.

Aus dem Satzmehl des Sagobaumes (Cycas circinalis) wird in Ostindien und Sumatra Brot gemacht. Ebenso aus den Samen von Eleusine indica, Eleusine corocana und Amaranthus frumentaceus. Ostindien. Sumatra.

In ganz Brasilien wird Mandiocca (Cassava) angebaut, aus dessen Wurzeln ein Satzmehl (farinha) gewonnen wird, welches ausser zur Speisenbereitung auch zum Brotbacken dient. Auch das aus Maranta arundinacea gewonnene Arrow-root, Pfeilwurzmehl oder westindischer Salep genannt, wird zu Backwerken verwendet. Südamerika. Westindien. Ostindien.

Ein wichtiger Brotlieferant für Ostindien und besonders die Molukken ist die mehlreiche Sagopalme (Sagus farinifera). Manche dieser Stämme liefern gegen 5 Ztr. Sagomehl, welches, zu Kuchen geformt, in irdene zuvor erhitzte Formen gedrückt und in wenigen Minuten zu schmackhaften Kuchen verbacken wird, die, an Rohrstöcken aufgehängt, auf den Markt gebracht werden. Auch das Mark der echten Sagopalme (Sagus Rumphii) gehört zu den Brotstoffen. Molukken. Ostindien.

Auf den Antillen werden die Samen des rindigen Brotnussbaumes (Brosimum alicastrum) zur Herstellung eines angenehm schmeckenden Brotes verwendet. Antillen.

Peru. Die Indianer Peru's zerreiben die Wurzelknollen der Prachtaloë (Yucca gloriosa) und verbacken sie zu Brot. Wenn diese Unglücklichen in Ruhe ihren Mais bauen könnten, bedürften sie dieser Aushülfe nicht, welche dem Werte des Mais nicht zu vergleichen ist.

Brasilien. Die Carnaubapalme (Corypha cerifera) liefert ausser Wachs, Früchten u. s. w. auch im Marke ihres Stammes das vielgebrauchte Farina oder Palmmehl, welches ebenfalls zur Brotbereitung dient. Auch dem Stamme der Weinpalme (Mauritia vinifera) wird ein sagoähnliches Mark entnommen, das, in Scheiben geschnitten, eine brotartige Speise giebt. (Diese Palme soll den am Ausflusse des Orinoko wohnenden Guaraunen als einzige Nahrung dienen.)

Südamerika. Auch aus dem Samen der Nopalpflanze (Opuntia coccinillifera, Cochenille = Fackeldistel) wird ein Mehl gewonnen, welches zur Herstellung einer Brotart dient.

Die besten Brotarten

liefern die Könige der Brotfrüchte: Weizen und Roggen. Da Roggen in tropischen Gegenden nicht allgemein anzutreffen bezw. zu haben ist, so wollen wir von seiner Besprechung hier absehen und uns gleich dem Weizen zuwenden.

Das beste, wohlschmeckendste und nahrhafteste Weizenbrot wird immer das sein, welches alle Teile des Weizenkornes enthält, also aus ungebeuteltem Mehl hergestellt ist, wie es zuerst von

Sylv. Graham[1])

beschrieben worden, nach dem es auch seinen Namen Grahambrot erhielt, unter welchem es allgemein in de

[1]) Von seinem bewunderungswürdigen Werke: Science o

vilisierten Welt bekannt geworden ist. In neuerer eit hat die Bezeichnung „Schrotbrot“ sich Eingang erschafft, und diese kommt auch hier vorzugsweise zur nwendung.

Da in der Regel Weizenschrotmehl, d. h. das Weizenehl vom ersten Gang, welchem noch keine Kleie entzogen worden, in den Tropen schwer zu haben ist, so empfiehlt sich die Anschaffung einer Patent-, Hand- oder Schrotmühle, welche sich bald bezahlt macht, um so mehr als sie auch zur Gewinnung von Maisschrotmehl, auf das wir noch kommen, benutzt werden kann. Sobald man also in der Lage ist, gute Weizenkörner zu erhalten, verliest, wäscht, trocknet und mahlt man sie, rührt das Mehl mit lauwarmem Wasser zu einem Teige, den man gehörig durchknetet, bis er sich vom Backgefäss abhebt und nicht mehr an den Händen haftet. Der auf ein mehlbestreutes Brett geschüttete Teig wird nun ausgewirkt, und, zu 3–4 Centim. Dicke ausgerollt, auf einem mit Palmöl bestrichenen Backblech in den gut geheizten Ofen geschoben. Um das Abspringen der Oberschale zu verhüten, durchsticht man dieselbe an verschiedenen Stellen mit einem sauberen Hölzchen. In $1^1/_2$—2 Stunden muss das Brot ausgebacken sein. Soll es eine blanke Oberfläche erhalten, so muss es etwa 1 Stunde nach dem Einschieben mit einem feuchten Schwamm oder Pinsel überstrichen, schnell wieder eingeschoben und ausgebacken werden.

---

human life giebt es einen Auszug in deutscher Sprache von Paul Breitkreuz (bei Max Breitkreuz in Berlin, geh. 1 Mark), welchen ich meinen Lesern auf's wärmste empfehle.

Weizenschrotbrot fördert die Verdauung.

Auf diese Weise erhält man ein Brot, welches süss, in hohem Grade wohlschmeckend, gut kaubar und trotz seiner Grobheit oder vielmehr deshalb gerade leicht verdaulich ist, wenn man es nicht zu schnell bezw. zuviel davon geniesst. Die Hülsen sind zwar an sich unverdaulich, wegen des mechanischen Reizes aber, den sie auf die Häute des Magens und des Darmes ausüben, befördern sie die Verdauung und leisten allen die besten Dienste, die zu Stuhlverstopfung neigen. An den Hülsen hängen ferner die für die Blutbildung so wichtigen Nährsalze, sowie der grössere Teil der Eiweissstoffe des Weizenkornes.

Brotarten in Chile.

Das pan Candial in Chile ist ein in kleine Laibe gebackenes Brot aus einem gelbfarbigen Mehle (vielleicht von der Quinoapflanze?), welches fast ausschliesslich von der Arbeiterbevölkerung konsumiert wird. Pan de grassa ist ein Brot aus feinem Weizenmehl, welches sonderbarer- und widerwärtigerweise, mit Rindstalg vermischt, von einer anderen Volksklasse mit Vorliebe genossen wird. Und gerade in diesem Lande,[1])

Traum von Chile.

[1]) Wenn es denkbar wäre, dass der intelligentere Teil der Bevölkerung Chile's die Grundsätze naturgemässer Lebens- und Heilweise annähme und befolgte, welch' schönes Bild der Zukunft dieses in so vielen Beziehungen von der Natur begünstigten Landes liefse sich entwerfen! Frei von den unedlen Eigenschaften der Habsucht, des Neides und der Überhebung, frei von den Krankheiten der Wollust, Trägheit und Üppigkeit, unfähig des Undanks, der Härte und Grausamkeit; dagegen voller Mut und Thatkraft für alles Gute, liebevoll und hilfreich gegen Niedere, immer thätig Elend aufzuheben, Rohheit und Unwissenheit auszurotten, Kenntnisse zu verbreiten, wären die Patrizier imstande, manche Träume von Völkerglück zu verwirklichen, wie sie anmutiger nicht im Telemach von Fénelon geschildert werden konnten.

wo der beste Weizen und andere Körnerfrüchte gedeihen, könnte das herrlichste Schrotbrot hergestellt werden!

Wenn auch in den Tropenländern fast allgemein nur feines (gebeuteltes) Weizenmehl verbacken wird, so ist doch zu hoffen, dass mit der Zunahme von Mühlen auch Weizenkörner wie Weizenschrotmehl künftig leichter zu beschaffen sein werden, als gegenwärtig.

Mais leicht verdaulich und nahrhaft.

Nächst dem Reis ist der **Mais** (Zea maïs, indisch Korn, Milho) die wichtigste Kornfrucht der Tropen. Viel lässt sich zu ihrem Lobe sagen. Seiner grossen Ertragsfähigkeit, seines hohen Nährstoffgehaltes und seiner Leichtverdaulichkeit wegen gehört der Mais zu den wertvollsten Kulturpflanzen des ganzen Erdballs. Seine Bedeutung war schon von den Inka's erkannt worden, die an der grossen, ihr Land von Norden nach Süden durchziehenden Bergstrasse Vorratshäuser aufführen liessen, in denen hauptsächlich Vorräte von Maiskörnern aufbewahrt wurden.

Vielfach sind die Zubereitungen aus dieser schönen Frucht, und da aus ihr ein Brot in gewöhnlichem Sinne nicht hergestellt wird, so behalten wir uns ihre Behandlung an anderer Stelle vor und wenden uns nunmehr den Gemüsearten, Hülsen- und Körnerfrüchten zu, um ihre Bedeutung, die Rangfolge in Bezug auf die Ernährung und ihre Zubereitung kennen zu lernen.

Gemüse, Hülsen- und Körnerfrüchte.

Saftige Vegetabilien, also Obst, Gemüse und Salate sollten immer einen Hauptteil unserer Nahrung bilden: besteht doch der menschliche Körper zu $^3/_4$ aus Wasser. es muss also auch unsere Nahrung diesem Verhältnis entsprechen. Aber noch ein weiterer und äusserst wichtiger Umstand macht uns die saftigen Vegetabilien wertvoll. Zum Aufbau des Körpers sind gewisse Salze unentbehrlich, wovon das Obst und die Gemüse mehr enthalten als die Mehlstoffe. Und wer etwa von dem als so nahrhaft gepriesenen Fleische allein leben wollte. würde bald zu Grunde gehen, weil das Fleisch an solchen Nährsalzen arm ist[1]). — Den Wert der Gemüse wussten schon die Alten zu schätzen, wie uns aus der Geschichte Egyptens, Griechenlands und besonders Rom's[2]) bekannt geworden ist, und dass sie heute mehr wie je ein Bedürfnis für alle Klassen des Volkes sind, das lehrt ein Blick auf die ausgedehnten Gemüsekulturen in Feld und Garten der europäischen Staaten. Selbst inmitten eines Überflusses tropischer Nahrungspflanzen sind dem Europäer in Benares Blumenkohl, Spargel und Karotten, welche von den Eingeborenen gezogen werden, die willkommenste Erscheinung. Wiewohl diese Gemüse an jenem Orte bei weitem nicht so schmackhaft sind, als sie in einem höheren Breitengrade werden, so

Bedürfnis saftiger Nahrung überall empfunden.

[1]) Fleischfressende Geschöpfe können nur dadurch existieren, dass sie auch die Knochen ihres Opfers fressen, welche bekanntlich der menschliche Magensaft nicht auflösen kann.

[2]) So durch Columella (im 1. Jahrh. n. Chr.) in: de re rustica. Kohl, weisse Rüben und Salat, sowie vieles andere wurde in Menge gebaut und Gurken z. B. waren die Lieblingsspeise des Tiberius, auf dessen Tische sie an keinem Tage des Jahres fehlen durften.

werden sie dennoch gern gekauft, weil man bei ihrem Anblick und Genuss ein Stück Heimat mitgeniesst. — Welche Nahrungsmittel sind nun im Tropengebiet bei den Eingeborenen vorherrschend?

Den klimatischen Verhältnissen entsprechend sollte man annehmen, dass die saftigen Obstarten und Kräuter, welche die Natur in Fülle hervorbringt, bei den Tropenbewohnern die erste Stelle in der Ernährung einnehmen, weil sie durch ihren kühlenden Einfluss am besten die Wirkungen einer beständig hohen Temperatur auszuzugleichen im Stande sind. Trifft aber eine solche Voraussetzung zu? Wenn sich nun hierauf auch nicht mit einem unbedingten „nein“ antworten lässt, so muss man doch gestehen, dass — soweit man nur blickt — saftige Vegetabilien im allgemeinen eine mehr untergeordnete Stellung einnehmen. Der Hindu, der Chinese und der Japaner leben hauptsächlich von Reis. Würden sie diesen Mehlstoff nun wenigstens mit Obst verbinden oder mit Gemüse (was ja wohl nur vereinzelt gefunden wird), so würde dies dem Klima ihrer Heimat angemessen sein und zur Hebung des allgemeinen Gesundheitszustandes viel beitragen. Wie wird aber thatsächlich der Reis bei diesen Völkern zubereitet? Sehen wir bei dem Indier zu. Was würde Reis für ihn sein, wenn ihn nicht erst Currie für seine durch Betelkauen abgestumpfte Zunge schmackhaft machte? Und bei dem Chinesen? Nun, der isst eben Reis mit allem Möglichen[1]) und alles mögliche ausserdem. Und der Japaner? Wenn dieses Volk sich auch zu seinem Vorteil von dem Gebrauch giftiger Substanzen bei seiner

[1]) Vom gesundheitlichen Standpunkt eben unmöglichem.

Nahrung frei gehalten hat[1]), so bedient es sich doch der pikanten Soya als Würze. — In Afrika ist zum Teil Reis vorherrschend, zum Teil Durrha (Negerhirse) oder Mais. In Amerika Reis, Maniok, Mais, Cassava. Fast überall werden diese Nahrungsstoffe mit allem anderen verbunden (wie Fett, Gewürze, Fleisch), nur nicht mit saftigen Vegetabilien. Der Einfluss einer solchen, mit reizenden und erhitzenden Substanzen vermischten Nahrung auf die menschliche Gesundheit macht sich nun nirgends härter fühlbar, als in den Tropen. Die Eingeweide werden dadurch selbst reizbar, zu Entzündungen geneigt und unfähig, die natürliche Säure der Früchte zu vertragen. Wenn bei eintretendem Reismangel in Indien z. B. die Reisesser gezwungen sind, Melonen und andere Gemüse sowie Obst zu essen, so stellt sich alsbald die Ruhr bei ihnen ein und verliert sich erst wieder, wenn sie zu der gewohnten Reisnahrung zurückgekehrt sind. Dieses Verhältnis gleicht auffallend dem des fleischessenden Kulturmenschen, bei dem ebenfalls der Obstgenuss fast regelmässig Diarrhoe nach sich zieht. Eine Ernährungsweise, welche aus Mehlstoffen und saftigen Vegetabilien besteht, wobei die letzteren überwiegen, macht den Körper für jedes Klima widerstandsfähig.

Gleichwie das Obst, so eignen sich auch die meisten Gemüsepflanzen der Tropen weniger zum Kochen als zum Rohgenuss, oder als Salat zubereitet (mit Palmöl und Zitronensaft). — Als Grundlage für die Zube-

[1]) Dafür verderben sie sich die Zähne durch das Färben derselben. Der liebenswürdige Erzähler und Reisende Baron Korff bringt sonderbarer Weise die Zahnverderbnis mit der angeblich vegetarischen Lebensweise der Japaner in Zusammenhang.

reitung gekochter Gemüse bitte ich den freundlichen Leser, sich die bei den europäischen Gemüsen gemachten Angaben dienen zu lassen, und bei den tropischen Gemüsearten selbst nach der Beschaffenheit der Gewächse über ihre Behandlung zu entscheiden. Während die europäischen Gemüse und einige ihnen ähnliche tropische eingehend besprochen sind, musste ich mich bei den meisten anderen nur auf ihre Anführung nebst einigen allgemeinen Bemerkungen beschränken.

Da die Knollenfrüchte Yam und Batate vielfach als Zuspeise angegeben sind, so werde ich mit ihrer Beschreibung den Anfang machen.

1. **Süsskartoffeln** (Batatas edulis).

Süsskartoffeln kann man verschiedenartig zubereiten:

1) ungeschält in Asche rösten;

2) gekocht und geschält in fingerdicke Scheiben schneiden und in Palmöl braten. Zu diesem Zweck lässt man einige ganze Zwiebeln vorher 10—15 Minuten in heissem Palmöl kochen, nimmt sie dann heraus, schüttet die Batatenscheiben in das Öl und bratet sie schön lichtbraun. Wenn sie fertig sind, schöpft man sie mit einem Holzlöffel auf einen Teller oder in eine Schüssel (damit das überschüssige Öl in der Pfanne zurückbleibt), träufelt Limonensaft darüber, rührt durcheinander und isst das Gericht mit Brot;

3) als saure Bataten. Gekochte und abgeschälte Süsskartoffeln schneidet man in fingerdicke Scheiben. Palmöl lässt man sieden, thut Mehl hinein, lässt es unter Rühren gelb werden, fügt soviel Wasser dazu, dass die Tunke dünnseimig wird, Limonensaft so viel,

dass sie die gewünschte Säure erhält. Giesst man die fertige Tunke über die Kartoffelscheiben und vermischt sie innig damit, so hat man ein einfaches und doch vorzügliches Gericht, welches mit Brot besonders mundet.

2. **Yam, Yamswurzel** (Igname) Dioscorea[1] alata und sativa.

Ostindien. Südamerika. Afrika.(Kamerun, Togoland) Südseeinseln. Neuseeland.

Eine Fülle von Nahrungspflanzen gelangt unter der tropischen Sonne zur Reife, und nirgends kann der Tisch von der Natur reicher gedeckt sein als innerhalb des Tropengebietes. Keine Pflanze kann saftige, würzige und mehlige Teile in so glücklicher Verschmelzung bieten als die Pisangfrucht, während keine Knollenpflanze eine wohlschmeckendere Nahrung gewähren kann als die Yamswurzel. Deshalb ist sie auch in Tropenländern fast allgemein verbreitet, findet sich häufig im Grossen angebaut und wird in ihrem Verbreitungsbezirk als Nahrungsmittel hochgeschätzt. Gleich der nordeuropäischen Kartoffel ermöglicht sie die vielfältigsten Zubereitungen; schon einfach gekocht liefert die Yam eine schmackhafte Speise und verschafft uns überhaupt mit Hülfe der Kochkunst mancherlei Genüsse. Wiewohl die Yam im rohen Zustande eine für unsern Organismus nachteilige Bitterkeit und Schärfe besitzt, so ist doch die gekochte Frucht von diesen Nachteilen gänzlich frei und erfreut uns in jeder Zubereitung durch ihren Wohlgeschmack und ihre Bekömmlichkeit.

---

[1]) Diesen Namen legte Linné der Pflanze bei zu Ehren des griechischen Arztes Dioscorides (gegen 50 v. Chr.).

3. **Yams gekocht.**

Man schält die Wurzel, wäscht sie, schneidet dicke Scheiben davon und kocht sie mit soviel Wasser, dass es die Yamsscheiben gerade bedeckt. Wenn sie gar sind, giesst man das Wasser ab, drückt dann den Deckel fest auf das Kochgeschirr, schwingt letzteres um, so dass die Bodenfläche nach oben kommt, hält das Gefäss einige Augenblicke in dieser Lage und stellt es dann erst fest auf den Boden.

Gekochte Yams bilden eine angenehme Zuspeise zu einer grossen Zahl von Gerichten.

4. **Reibe-Yams** (Quetsch-Yams, Yams-Püree).

Frisch gekochte Yams werden mit einer Reibekeule zerrührt und mit heissem Cocos-, Cohune- (oder einem anderen guten) Öl recht schnell zu einem feinen Brei zerrieben.

Als Zuspeise zu Reibe-Yams empfiehlt sich: ein Obstmus z. B. von Tamarinden oder einer anderen sich dazu eignenden Obstart; eine Zwiebeltunke; eine Tomatentunke.

5. **Yams mit Bananen** (Himmel und Erd').

Abgeschälte, in Scheibchen geschnittene planteens oder Bananen werden mit den geschälten, gewaschenen und scheibig geschnittenen Yams vermischt, unter Zugabe von etwas Zucker und soviel Wasser, dass die Früchte nur eben bedeckt sind, zusammen gar gekocht und ohne etwas abzugiessen, ausgeschüttet und so auf den Tisch gegeben.

6. Brat-Yams.

In einer Pfanne (oder einem Tiegel) lässt man Palmöl (oder anderes gutes Öl) heiss werden, giebt einige halb durchgeschnittene Zwiebeln hinein, röstet sie in dem Öl $^1/_2$ Stunde lang, nimmt sie heraus und schüttet die nach No. 3 gekochten Yamsscheiben hinein. Man lässt sie unter beständigem Umrühren so lange braten, bis sie schön gelbbraun sind, aber nicht länger, weil sich sonst Fettsäure bildet, wodurch das Gericht schwer verdaulich würde.

Brot als Zuspeise.

7. Eine andere Art.

Abgeschälte Yams schneidet man in nicht zu dicke Scheiben, wäscht sie sorgfältig und bratet sie in dem (wie vorstehend angegeben) vorbereiteten Öl, bis sie die gewünschte Beschaffenheit haben. Dies Verfahren nimmt aber etwas mehr Zeit in Anspruch, wird aber von Manchen vorgezogen, sie schmecken eben auch auf diese Art ganz vorzüglich.

Brot als Zuspeise.

8. Saure Yams.

Abgeschälte, in Scheiben oder kleine Stücke geschnittene Yams werden gekocht und wenn noch nicht ganz gar, abgenommen und auf eine heisse Stelle gesetzt. In heisses Palmöl giebt man einige klein geschnittene Zwiebeln und einige Löffel Weizenmehl, lässt letzteres etwas rösten, fügt dann etwas Zucker nebst dem Safte von 4 bis 5 Limonen dazu, so dass man eine schwachseimige süss-sauer schmeckende Tunke erhält. Mit

dieser Tunke werden die Yams gut vermischt und noch einige Minuten gedünstet.

Brot als Zuspeise.

9. Zwiebel-Yams.

Abgeschälte, in Scheiben geschnittene und gewaschene Yams; abgehäutete, in Scheiben geschnittene Zwiebeln, werden lagenweise (eine Lage Yams, darüber eine Lage Zwiebeln und dann wieder Yams und so fort) übereinandergeschichtet, einige Löffel Palmöl, etwas Salz und soviel Wasser dazu gegeben, dass letzteres mit der obersten Schicht gleich steht. Man lässt nun das Ganze auf mässigem Feuer dünsten, bis es gar ist.

Brot als Zuspeise.

10. Grüne Bohnen.

Die saftigen, noch unreifen Schoten der gemeinen Gartenbohne, Phaseolus vulgaris, liefern ein höchst zuträgliches leicht verdauliches Gemüse, weshalb sie in Europa als Nahrungsmittel allgemein beliebt sind. Sie können in den meisten Tropengegenden kultiviert werden, wo sie innerhalb 6—8 Wochen so heranwachsen, dass die grünen Schoten schon gross genug und zu Gemüse verwendbar sind. Somit braucht dieser diätetisch äusserst wertvolle Nahrungsartikel in den Tropenländern fast niemals von unserem Speisezettel zu verschwinden.

Ostindien. Brit. Honduras. Deutsch-Südafrika. Brasilien.

Die in Brasilien heimische schwarze Bohne, Phaseolus derasus, kann im unreifen Zustande als saftige Schote mit ebenso grossem Vorteil für die Gesundheit genossen werden als die Schote von Ph. vulgaris. Die reif gewordenen Samen beider Arten sind ja zwar wesentlich nahrhafter als die grünen

Schoten; da es aber nicht nur darauf ankommt, was und wie man isst, sondern auch und vorzüglich auf das, was man verdaut, so verdienen die grünen, noch saftigen Früchte als vorwiegen sollender Bestandteil unserer Nahrung den Vorzug, um so mehr als man letzterer doch täglich Mehlstoffe in Form von Brot, Yams oder anderem hinzufügt.

Die Samen von Ph. vulgaris sind aus jeder guten Samenhandlung zu beziehen. Wem von den freundlichen Lesern an der Mitteilung einer guten Bezugsquelle gelegen sein sollte, dem kann ich die Firma Hage & Schmidt in Erfurt (Deutschland) empfehlen, von welcher viel nach den Tropen exportiert wird.[1]) — In den hier folgenden Kochvorschriften ist die Bezeichnung „grüne Bohnen" als Gattungsbegriff allgemein gedacht, also jede Varietät, daher auch Ph. derasus miteinbegriffen.

Die frischen grünen Bohnen werden abgefädelt, in beliebig grosse Stücke gebrochen oder auch geschnitzelt. Nachdem man sie gewaschen, lässt man sie mit nicht vielem etwas gesalzenem Wasser auf mässigem Feuer gar dünsten. Wer es liebt und verträgt, kann ein Bündelchen Bohnenkraut (oder Pfefferkraut, Satureja hortensis), mit weissem Zwirn zusammengebunden, mitdünsten lassen. Wenn die Bohnen weich sind, nimmt man das Kraut heraus, bereitet eine Einbrenne von Weizenmehl und Palmöl, fügt den Saft mehrerer Limonen hinzu, vermischt die Tunke mit den Bohnen und lässt das ganze noch 3—4 Minuten dünsten.

Yams, Bataten oder Brot als Zuspeise.

---

[1]) Sehr empfehlenswert ist auch die Firma J. C. Schmidt in Erfurt für Samen, Saftpressen und Gartengeräte.

11. **Grüne Bohnen mit reifen Bohnen** (schwarzen oder weissen).

Einige abgehäutete und klein geschnittene Zwiebeln lässt man in etwas Wasser nebst einer Prise Salz $^1/_2$ Stunde dünsten, giebt dann die abgefädelten, gebrochenen und gewaschenen grünen Bohnen hinzu und lässt sie weich werden. Früher schon müssen die reifen Bohnen mit etwas Salz und dem erforderlichen Wasser gekocht werden. Sobald sie weich sind, schüttet man die gar gedünsteten grünen Bohnen dazu, bereitet eine Einbrenne von Weizenmehl und Palmöl, vermischt sie mit den Bohnen, fügt den Saft einiger Limonen hinzu, rührt alles durcheinander und lässt es einige Minuten ziehen.

Yams, Bataten oder Brot dazu.

12. **Grüne Bohnen mit Reis.**

Die geputzten, gebrochenen und gewaschenen Bohnen lässt man mit etwas Salz kochen. Wenn sie nahezu gar sind, schüttet man zuvor gewaschenen Reis obenauf und lässt beides zusammen gar dünsten. (Sollte der Reis so viel Wasser aufgesogen haben, dass das Gericht zu derb ist, so giebt man ein wenig heisses Wasser dazu.) Nun röstet man Palmöl, fügt den Saft einiger Limonen hinzu, vermischt beides mit dem Gemüse und lässt alles noch 3—4 Minuten zusammen dünsten.

Yams, Bataten oder Brot als Zuspeise.

13. **Grüne Bohnen mit Hirse** (Panicum miliaceum).

Die Bohnen werden wie bei voriger No. fast gar gedünstet. Dann schüttet man Hirse, welche zuvor

einigemal mit kochendem Wasser gebrüht worden, auf die Bohnen und lässt beides zusammen gar werden. Man fügt nun den Saft einiger Limonen hinzu sowie geröstetes Palmöl, rührt alles durcheinander und lässt es wenige Minuten ziehen.

Yams, Brot oder Batáten als Zuspeise.

NB. Die meisten Hirsearten haben eine unangenehme Bittre, welche sich durch das Abbrühen verflüchtigt. Doch wolle der freundliche Leser es sich nicht verdriessen lassen, wenigstens einmal eine Probe mit der ihm zur Verfügung stehenden Hirse ohne Abbrühen zu machen, denn wenn die Hirse nicht bitter ist, erspart man die Arbeit einmal für allemal.

Die ostindische **Eleusine corocana** kann ebenso verwendet werden wie Hirse, desgleichen **Sorghum vulgare** (Negerhirse). Bezüglich Eleusine Tocussa vermag ich nichts bestimmtes mitzuteilen.

14. Grüne Bohnen mit Kokosnuss.

Die geputzten Bohnen lässt man mit wenig Wasser und etwas Salz gar dünsten, giebt den Saft einiger Limonen, eine Einbrenne von Weissmehl und Palmöl, sowie geriebene Kokosnuss hinzu, mischt alles gut durcheinander und lässt es noch 5 Minuten ziehen.

Yams, Bataten oder Brot als Zuspeise.

15. Grüne Bohnen mit Bananen (plantanos, gemeiner Pisang, Musa paradisiaca).

Die vorbereiteten Bohnen werden mit wenig Wasser gedünstet. Wenn sie nahezu gar sind, giebt man kleine Bananen-Scheibchen dazu, lässt beides gar dünsten, bereitet eine Einbrenne von Weizenmehl und Palmöl,

vermischt sie mit dem Gemüse und lässt alles noch 3 Minuten ziehen.

Yams, Bataten oder Brot dazu.

16. **Grüne Bohnen mit Kürbis.**

Die abgefädelten, gebrochenen und gewaschenen Bohnen lässt man mit wenig Wasser dünsten. Wenn sie fast gar sind, giebt man Kürbisstücke (von geschältem, in Scheiben geschnittenem und gewaschenem Kürbis) hinzu und lässt beides einige Minuten dünsten. Den Saft einiger Limonen nebst einer Einbrenne von Weizenmehl und Palmöl vermischt man mit dem Gemüse und lässt es nur 1 Minute ziehen.

Yams, Bataten oder Brot als Zuspeise.

17. **Grüne Bohnen mit Melonen.**

Die Zubereitung ist hierbei ganz dieselbe wie bei der vorigen No.

Zuspeise: Yams, Bataten oder Brot.

18. **Grüne Bohnen mit jungen** (grünen) **Erbsen** (pisum sativum).

Die vorbereiteten Bohnen lässt man mit wenig Wasser und etwas Salz gar dünsten. Aus den Schoten gestreifte frische junge Erbsen werden gewaschen und mit wenig Wasser ebenfalls gar gedünstet. Dann schüttet man die Erbsen zu den Bohnen, fügt den Saft einiger Limonen nebst einer Einbrenne von Palmöl und Weizenmehl hinzu, vermischt alles behutsam miteinander (um die Erbsen nicht zu zerrühren) und lässt es 3—4 Minuten zusammen dünsten.

Yams, Bataten oder Brot dazu.

19. **Gartenerbsen** (Pisum sativum).

Ostindien. Südamerika. Afrika. China. Japan. Egypten.

Diese schöne Hülsenfrucht scheint sich gleich der Gartenbohne allmählich fast den ganzen Erdkreis erobern zu wollen. Sie wird in den meisten heissen Ländern gefunden, und ist auch in verschiedenen Teilen des Tropengebiets bereits eingebürgert. Die reifen Erbsen sind ebenso sehr wie die reifen Bohnen nicht gerade leicht verdaulich und wiewohl sie ja mancher recht gut vertragen zu können behauptet, so steht doch fest, dass junge Erbsen (sowie junge Bohnen) von Allen gut vertragen werden. Und da die Zahl der Verdauuungsschwachen viel grösser ist als man glaubt und sehr viele nur aus dem Grunde ihre Verdauung für genügend gut ansehen, weil sie die Bedingungen der vollkommenen Verdauung nicht kennen, so dürfte die Mehrzahl meiner freundlichen Leser von dem häufigeren Genuss der unreifen jungen und zarten Erbsen weit mehr Vorteil und Vergnügen haben als jemals von den reifen Hülsenfrüchten zu erwarten ist. Da die Erbsen in tropischen Gebieten schnell wachsen, so ist es zudem praktisch, sie als junges Gemüse zu geniessen; denn den reifen Erbsen stellen die Ameisen nach, wenn man eben Vorrat liegen hat.

20. **Reife Erbsen.**

Die reifen Erbsen werden verlesen, gewaschen, mit dem erforderlichen Wasser und etwas Salz gar gedünstet und mit geröstetem Palmöl und dem Safte mehrer Limonen vermischt. Das Ganze lässt man dann 5 Minuten ziehen. Dazu Yams, Bataten oder Brot.

NB. Man wolle die Erbsen nicht zerkochen lassen oder zu Brei rühren. Wohl soll die Erbse

gar sein d. h. gut kaubar, doch muss man beim Kochen darüber wachen, dass möglichst jedes Korn heil bleibt, so dass es noch den Zähnen genügend Anhalt bietet, um gut zerkaut, gehörig eingespeichelt und somit gut verdaut werden zu können.

Mit den reifen Erbsen lassen sich alle Verbindungen herstellen, welche bei den schwarzen Bohnen S. 102 ff. sich angegeben finden.

21. **Junge** (grüne) **Erbsen.**

Die aus den Schoten gestreiften jungen Erbsen wäscht man, dünstet sie mit wenig Wasser und etwas Salz weich und lässt sie ganz kurz einkochen. Palmöl wird heiss gemacht, die Erbsen werden hineingegeben und darin geröstet.

Yams, Bataten oder Brot dazu.

22. **Reis.** (Oryza sativa).

Asien. Afrika. Amerika.

Wenn Mais die weitest verbreitete Körnerfrucht, so ist Reis diejenige, welche den grössten Teil des Menschengeschlechts ernährt. Fast 300 Millionen Menschen leben hauptsächlich von Reis und er ist auch wie kaum ein anderes Nahrungsmittel geeignet, grossen Massen des Volkes gute und wohlfeile Kost zu liefern. Ganz abgesehen von seinem Nährwerte (87 pCt. Nährstoffe, davon Kohlehydrate $76^1/_2$, Eiweiss $7^3/_4$, Fett $^3/_4$, Salze 1, Zellstoff $^1/_2$ pCt.), muss vor allem seine Zuträglichkeit hervorgehoben werden. Nach den an anderer Stelle schon erwähnten Beobachtungen des Dr. Beaumont wird gekochter Reis von einem gesunden Magen in 1 Stunde verdaut: es giebt kein zweites Nahrungsmittel, welches dem Reis in diesem Punkte gleich käme.

Zu einem vollkommenen Nahrungsmittel fehlt ihm allerdings noch ein etwas höherer Fettgehalt und dann der so wichtige Zellstoff, von dem er nur $^1/_2$ pCt. aufzuweisen hat. Einen so grossen Reichtum an guten und zuträglichen Nährstoffen der Reis auch besitzt, so vereinigt sich in ihm doch nicht alles, was erforderlich ist, um dauernd von diesem Nahrungsmittel allein leben zu können; deshalb verbindet man Reis am zweckmässigsten mit solchen Pflanzenstoffen, in welchen die erforderliche Menge Fett und[1]) die gehörige Menge unverdaulicher Substanz vertreten ist, also die geeigneten Obst- und Gemüsearten.

Die Leichtverdaulichkeit des Reis und die Art wie er zubereitet und wie er gegessen wird, stehen im innigsten Zusammenhange mit einander. Wenn der Reis zu Brei zerkocht ist, so dass er gerade nur wie eine glatte weisse Masse aussieht und er wird in diesem Zustande, vielleicht noch ohne Brot gegessen, dann wird er nur mangelhaft assimiliert. Wenn aber Reis sorgfältig, bei nicht zu greller, möglichst gleichmässiger Hitze gar gekocht wird, so dass jedes Korn in seiner Form unversehrt bleibt; wenn er ferner sehr langsam und mit etwas Brot gegessen, also gehörig eingespeichelt und im Munde aufgelöst wird, kann er in kurzer Zeit verdaut werden. Möge der freundliche Leser beim Reis essen immer dieser Regel eingedenk bleiben.

---

[1]) D. h. an sich unverdaulich, zu einer vollkommenen Verdauung aber beim Menschen unentbehrlich. — Der Reisvogel lebt ja nur von Reis, dieser kleine Spitzbube frisst aber die Hülsen mit und zu einer Zeit wo sie noch weich sind.

23. Reis mit Palmöl.

Verlesenen und gewaschenen Reis lässt man mit dem erforderlichen heissen Wasser und etwas Salz gut zugedeckt auf gelindem Feuer so lange dünsten, bis er gar aber noch vollständig körnig ist. Dann vermischt man ihn mit geröstetem Palmöl und lässt beides einige Minuten dünsten.

Zuspeise: Yams oder Brot.

24. Reis mit Kokosnuss.

Verlesenen, gewaschenen und gar gedünsteten Reis vermischt man mit geriebener Kokosnuss und lässt beides 3—4 Minuten zusammen dünsten. Auch der Inhalt der frischen (grünen) Kokosnüsse ist eine vortreffliche Zuspeise zu gekochtem Reis. Überhaupt eignen sich alle die Früchte, welche einen sehr weichen schmelzenden Inhalt haben wie die brasilianische marmao oder wie Tamarinden besser ungekocht, aber dann auch vorzüglich zur Vervollständigung eines Reisgerichts.

25. Kürbis-Reis.

Nachdem der Reis verlesen, gewaschen und in heissem Wasser gar gedämpft ist, süsst man ihn mit etwas Zucker und fügt abgeschälten, gewaschenen, in Stücke geschnittenen Kürbis, den Saft einiger Limonen und ein wenig heisses Wasser hinzu, lässt das Ganze noch einige Minuten dünsten und vermischt es mit einander.

Zuspeise: Brot oder Yams.

26. Melonen-Reis.

Wird genau so zubereitet wie Kürbisreis.

LANE LIBRARY. STANFORD UNIVERSITY

wäre sein Anbau an Stelle der Oryza sativa ja unbedingt vorzuziehen, wenn er sonst in der Ebene gleich gut fortkäme wie auf der Höhe.

Alle Zubereitungen der Oryza sativa dürften auch auf den Bergreis anzuwenden sein.

34. Bananen-Schnitte.

Die Früchte der Musa paradisiaca (gemeiner Pisang), planteens oder plantanos lassen sich auf verschiedene Art zubereiten.

1) Die abgeschälten, ausgewachsenen aber noch grünen Früchte werden in nicht zu dicke Scheiben geschnitten, in Palmöl gebraten und mit Brot gegessen.

2) Die reifen roh geschälten planteens wirft man einfach in kochendes Wasser, wenn sie oben schwimmen, nimmt man sie heraus. Auch diese schmecken (mit Brot gegessen) vorzüglich.

35. Kokosgemüse.

Die ganz jungen Blätter der Kokospalme (Cocos nucifera) werden gewaschen, zerschnitten, in Wasser weich gedünstet. Mehl wird in heissem Palmöl unter Umrühren leicht geröstet, diese Einbrenne mit dem Gemüse leicht vermischt und das Ganze mit dem Safte einer oder mehrerer Limonen gesäuert. Dazu gekochte Yams.

36. Dattelgemüse.

Mit den jungen, zarten, noch nicht entfalteten Blättern der Dattelpalme wird nach dem Abwaschen ebenso verfahren wie beim Kokosgemüse. Als Zuspeise Brot oder Yams.

37. Brotfrucht-Schnitte.

Die nicht ganz reifen Früchte des Brotbaums (Artocarpus incisa) legt man in heisse Asche und röstet sie bis die Rinde sich bräunt und platzt. Man zieht die Schale ab, schneidet Scheiben von den Früchten und röstet sie in Palmöl.

38. Brotfrucht auf eine andere Art.

Frisch geriebene Kokosnuss schüttet man auf ein reines Seihtuch, sprengt etwas Wasser darüber, nimmt das Tuch mit der Nussmasse zusammen und presst den Saft in ein Glas oder ein Töpfchen. Die geröstete und abgeschälte Brotfrucht wird in einem Steinmörser oder einer Steinschüssel mit einer Reibekeule zerstossen und zerrührt. Zuletzt giebt man den Kokossaft dazu und vermischt ihn mit der Brotfruchtmasse. Ein herrliches Gericht!

39. Schmor-Melonen.

Einige feingehackte Zwiebeln lässt man in wenig Wasser $^3/_4$ bis 1 Stunde kochen. Abgeschälte Melonen werden in Streifen und nach Entfernung des Kerngehäuses in Würfel geschnitten und eine ganz kurze Zeit mit den Zwiebeln zusammen gedünstet, so dass die Melonenstückchen nicht zerkochen. Man bereitet nun eine Einbrenne von Weizenmehl und Palmöl, giebt den Gemüsesaft nebst dem Safte einiger Limonen dazu, lässt dies unter Umrühren einige Minuten kochen bis es klar und seimig ist, giebt die Mischung über die Melonen und rührt das Ganze behutsam durcheinander.

Yams, Bataten oder Brot dazu.

40. Schmor-Kürbis.

Wird ebenso zubereitet wie die Melonen. Dieselbe Zuspeise.

41. Machucho geschmort.

Brasilien. Machucho (eine birnförmige stachlige Frucht) wird ebenso zubereitet wie Schmorgurken (S. 85).
Yams oder Bataten als Zuspeise.

42. Melancia.

Brasilien. Auch diese Melonenart (schwarz gesprenkeltes rosa Fleisch) wird zubereitet wie Schmormelonen (No. 39).
Yams oder Bataten als Zuspeise.

43. Ocra-Gemüse.

Die Ocrafrüchte werden gewaschen und $^1/_4$ Stunde in wenig Wasser gekocht. Zu einer Einbrenne von Palmöl und Weizenmehl wird das Gemüsewasser sowie der Saft mehrerer Limonen hinzugefügt; diese Mischung lässt man unter Rühren einige Minuten kochen, giesst sie über die Ocras, rührt alles behutsam durcheinander und geniesst die Speise mit Yams oder Brot.

44. Bataten-Kraut.

Die jungen Blätter der Süsskartoffel werden gut gewaschen, in Wasser und mit etwas Salz weich gedünstet, dann mit einem grossen Löffel in ein Sieb (oder Durchschlag) gegeben, durch welches man das Krautwasser ablaufen lässt. Auf einem Küchenbrett wird das Kraut fein zerhackt oder gewiegt. Einige Zwiebeln werden auf einem Reibeisen zerrieben und mit dem Kraut gut verrührt. Das so vorgerichtete Kraut

wird in heissem Palmöl noch kurze Zeit unter beständigem Umrühren gedünstet und wenn es fertig, mit Yams oder Brot gegessen.

45. Auf eine andere Art.

Will man das Batatenkraut seimiger haben, dann rolle man etwas Weizenmehl in Palmöl rösten, das wie vorstehend zubereitete Kraut dazu geben und Alles unter beständigem Rühren noch einige Minuten dünsten lassen.

46. Soja[1])-Bohnen.

Japan. China. Ostindien.

Die reifen Samen von Dolichos Soja[1]) geben eine wohlschmeckende und zuträgliche Nahrung, wenn sie wie folgt behandelt werden. Einige kleingeschnittene Zwiebeln lässt man in heissem Wasser $^1/_2$ Stunde lang dünsten. Dann giebt man die Bohnen und, sollte es erforderlich sein, noch etwas Wasser dazu, damit die Bohnen gehörig ausquellen können, sowie etwas Salz. Sobald die Bohnen gar sind, fügt man geröstetes Speiseöl nebst dem Safte einiger Limonen hinzu, rührt alles durcheinander und lässt es einige Minuten ziehen.

Yams oder Reis als Zuspeise.

---

[1]) Aus den Sojabohnen wird mittels eines Gährungsvorganges und Zuthun von Salz ein bei den Japanern sehr beliebtes Würzungsmittel hergestellt, welches gesundheitlich nicht gerade ganz „koscher“ ist. Doch wollte ich den Japanern diese Würzung sehr gerne gönnen, wenn sie bei ihrer löblichen Neigung zur europäischen Kultur von dieser wenigstens niemals die Liebe zu geistigen Getränken mitaufnehmen möchten, welche ihnen einzuflössen die europäischen Industriellen sehr bemüht sind.

NB. Auch bei den Sojabohnen sind Verbindungen mit den verschiedensten Obst- und Gemüsearten anwendbar. Wo diese beliebt werden, bitte ich sich die Angaben bei Reis No. 28 bis No. 31 sowie bei Reisbohnen No. 70 als Beispiele dienen zu lassen.

47. Westindische grüne Reisbohnen.

Die jungen saftigen Hülsen von Dolichos sesquipedalis werden ebenso behandelt wie grüne Bohnen No. 10.

Yams, Bataten oder Reis dazu.

48. Hanfrosen-Gemüse.

Ostindien. Aus den Blättern von Hibiscus cannabinus (ostindische Hanfrose) wird nach No. 44 ein wohlschmeckendes Gemüse hergestellt.

Yams oder Reis als Zuspeise.

49. Baobab-Gemüse.

Westafrika. Ostindien. Westindien. Aus dem Fruchtmark des Affenbrotbaums (Adansonia digitata) wird ein Gemüse nach der Art der Schmormelonen Nr. 39 bereitet. (Die Neger am Senegal pflegen ihre Speisen mit den gepulverten Blättern des Baobab zu würzen, das Pulver nennen sie Lalo.)

Yams oder Reis dazu.

50. Kermesbeeren-Spinat.

Südamerika. Die Blätter der Phytolacca besitzen einen gewürzhaften Wohlgeschmack, weshalb sie sehr geschätzt und vielfach kultiviert werden. Ihre Zubereitung ist dieselbe wie Batatenkraut No. 44.

Yams oder Reis dazu.

51. Maniok-Gemüse von Jatropha Janipha.

Asien. Afrika. Amerika.

Während die Wurzel von Jatropha Manihot einen gesundheitsschädlichen Saft enthält, welcher teils durch das Auspressen, teils durch das Trocknen und Backen sich gänzlich verlieren soll, ist die Jatropha Janipha eine Frucht, welche sich durch die Unschädlichkeit aller ihrer Teile auszeichnet.[1]) Die jungen Blätter dieser Pflanze werden behandelt wie die vorhergehenden.

Yams, Bataten oder Brot dazu.

52. Nicaragua-Kohl.

Süd-Amerika.

Aus den Blättern von Jatropha multifida wird ein wohlschmeckendes Gemüse ebenfalls nach No. 44 (Batatenkraut) bereitet.

Yams, Bataten oder Brot dazu.

53. Schmorgurken.

Ostindien.

Die Gurken (Cucumis sativa) werden geschält, in Streifen und diese in Stücke geschnitten. Zuvor lässt man kleingeschnittene Zwiebeln $^1/_2$ Stunde lang in wenig Wasser dämpfen. Alsdann fügt man die Gurkenstücke hinzu, lässt sie weich dünsten, wozu nur wenig Zeit gehört, giebt eine Einbrenne von Palmöl und Weizenmehl nebst dem Safte einiger Limonen hinzu und lässt das Ganze drei Minuten ziehen.

Yams, Bataten oder Brot dazu.

---

[1]) Dessenungeachtet wird J. Manihot in weit grösserem Umfange angebaut, vielleicht wegen Mangels der holzigen Faser, welche sich bei J. Janipha findet.

54. **Palmkohl** (Palmito).

Das Mark mancher Palmen liefert ein feines G müse. Man lässt in wenig Wasser einige Zwiebeln bis 1 Stunde kochen, giebt den gewaschenen Palmko hinzu, lässt ihn einige Zeit dünsten bis er weich is bereitet eine Einbrenne von Palmöl und Weizenmel giebt das Gemüsewasser hinzu nebst dem Safte einig Limonen, lässt die Tunke unter stetem Umrühren no kurze Zeit kochen und vermischt sie mit dem Gemüs

Als Zuspeise Yams oder Brot.

55. **Maniok- oder Cassava-Gemüse** (von Jatropha Manihot).

Asien. Afrika. Amerika.

Von den jungen Blättern des Cassava- oder Maniok strauches (Juca) wird ein vortreffliches Gemüse gena ebenso wie No. 44 (Batatenkraut) hergestellt.

Yams, Bataten oder Brot dazu.

56. **Australischer Palmkohl.**

Ostindien. Australien. (Kol. Viktoria.)

Die neuholländische Schirmpalme (Corypha australis liefert Palmkohl, dessen Zubereitung bei No. 44 zu er sehen ist.

Austral. Kartoffeln oder Brot dazu.

57. **Ensete-Gemüse.**

Abyssinien.

Musa Ensete liefert ein sehr wohlschmeckende Gemüse. Der noch nicht ausgewachsene Stengel, eben so der Wurzelstock werden von ihrer Haut befreit, in Stücke geschnitten, gewaschen und in heissem Palmöl (oder in anderem guten Öl) geröstet.

Yams, Bataten oder Brot dazu.

58. Pandanus-Gemüse.

Deutsch Afrika. Südasien. Südamerika. Australische Inseln.

Blütenknospen und junge Blätter der Pandanus-Palme (Pandanus odoratissimus) werden gewaschen, kurze Zeit gedünstet, klein gehackt und in heissem Palmöl unter stetem Umrühren noch einige Minuten gedämpft.

Yams oder Brot dazu.

59. Panke-Gemüse.

Peru. Chile.

Die Blattstiele von Gunnera scabra (Panke in Peru und Chile) werden geschält, in Stücke geschnitten, gewaschen und kurze Zeit in Palmöl gebraten.

Yams, Bataten oder Brot dazu.

60. Neuseelands-Kohl.

Neuseeland.

Die Blätter von Solanum viride Forst werden behandelt und zubereitet wie Batatenkraut No. 44.

Australische Kartoffeln dazu.

61. Nelumbo-Bohnen.

Ost- und Südasien, auch Afrika.

Von den Samen des Nelumbium speciosum (indische Seerose oder schöne Nelumbo[1]) lässt sich ein sehr feines Gemüse herstellen. Die Bohnen werden gewaschen und in Palmöl geröstet, in welches man eine halb durchgeschnittene Zwiebel gethan hat. Wenn die Bohnen genügend geröstet sind, kann man die Zwiebel herausnehmen.

Yams, Bataten oder Brot dazu.

---

[1]) Name auf Ceylon.

62. **Basellekartoffel.** (Boussingaultia basseloides.)

Ecuador (Quito). Eine Knollenfrucht, welche behandelt wird wie die Bataten No. 1.

63. **Mayua** (oder Maca?).

Peru. Tropaeolum tuberosum (knollige Kapuzinerkresse). Die Knollen werden ebenfalls wie Bataten behandelt.

64. **Knöterich-Gemüse.**

Japan. Die jungen Triebe des japanischen Knöterich (Polygonum Sieboldi) liefern ein feines Gemüse. Man befreit sie von holzigen Teilen, wäscht sie und lässt die Stiele in ganz wenig Wasser kurze Zeit dünsten, bis sie weich sind. Eine Einbrenne von frischem Öl und Weizenmehl nebst dem Safte mehrerer Limonen fügt man hinzu und lässt alles einige Minuten ziehen.

Yams oder Bataten dazu.

65. **Aralia-Gemüse.**

China. Japan. Die Beeren- oder Berg-Angelika (Aralia edulis) giebt ein wohlschmeckendes Gemüse in ihren Wurzeln und Stengeln. Dieselben werden geputzt, gewaschen, klein geschnitten, in wenig heissem Wasser mit etwas Salz gar gedünstet und mit einer Einbrenne von Palmöl und Weizenmehl nebst dem Safte einiger Limonen vermischt. Man lässt das Ganze einige Minuten ziehen und isst Yams oder Bataten dazu.

66. **Ceiba-Gemüse.**

Süd-Amerika. Von den jungen Blättern des Ceibabaumes (Baumwollenbaum, Bombax ceiba) wird Gemüse nach No. 44 (Batatenkraut) bereitet.

Yams oder Bataten dazu.

67. Doura-Gemüse.

Aus den jungen Blättern des Dourabaumes (Parkia afrikana) bereitet man Gemüse nach No. 44 (Batatenkraut). Afrika (Sudan).

Yams oder Reis dazu.

68. Ranunkel-Gemüse.

Die Blätter von Corchorus olitorius (Muskraut) finden vielfache Verwendung als Gemüse. Die Zubereitung ist dieselbe wie bei No. 44 (Batatenkraut). Ostindien. Egypten Südamerika.

Yams, Bataten oder Reis dazu.

69. Dschut-Gemüse.

Auch die Blätter von Corchorus textilis und capsularis (indischer Flachs, Dschut- oder Dschatpflanze, Tschingma der Chinesen) bilden überall ein beliebtes Gemüse. Ihre Zubereitung ist wie bei No. 44 angegeben. Ostindien. Ceylon. China.

Yams oder Reis dazu.

70. Reisbohnen oder Lablab.

Die reifen Samen von Dolichos Lablab (egyptische Faselbohnen) werden verlesen, gewaschen und mit dem erforderlichen Wasser nebst etwas Salz gar gedünstet. Man fügt geröstetes Öl sowie den Saft einiger Limonen hinzu, rührt alles durcheinander und lässt es noch einige Minuten kochen. Ostindien. Egypten.

Reis, Yams oder Tarro als Zuspeise.

71. Reisbohnen mit Feigen.

Auf die gar gedünsteten Bohnen legt man einige gewaschene von Stiel und Blüte befreite Feigen, lässt

beides 5 Minuten zusammen dünsten und vermischt mit einander.

Yams, Tarro oder Reis dazu.

72. Reisbohnen mit Datteln.

Werden ebenso zubereitet wie die vorhergehen Speise, nur dass man statt der Feigen gewaschene u entkernte Datteln verwendet.

Zuspeise Reis, Yam oder Tarro.

NB. Diese beliebte Hülsenfrucht erlaubt no mehr schmackhafte Zusammenstellungen mit den ve schiedensten Obstarten, wie Jahreszeit und Klima s eben bieten.

73. Grüne Reisbohnen.

Die grünen saftigen Hülsen der Reisbohnen werd ebenso zubereitet wie die grünen Bohnen von No. 1

NB. Bei dieser Frucht können noch folgende Z sammenstellungen angewendet werden:

1) Grüne Reisbohnen mit reifen Bohnen nach No. 1
2) „ „ mit Hirse . . . „ „ 1
3) „ „ mit Kürbis. . . „ „ 1
4) „ „ mit Melonen . . „ „ 1
5) „ „ mit Kokosnuss . „ „ 1
6) „ „ mit jungen Erbsen „ „ 1

und gewiss werden die zahlreichen Freunde der grüne Bohnen noch viele andere finden: Hoffentlich lasse sie mich's nachher auch wissen.

74. Westindische Reisbohnen.

Westindien. Süd-Amerika.

Die reifen Samen von Dolichos sesquipedalis werde ebenso behandelt wie Phaseolus derasus No. 120 und ic

lenke, dass sich dieselben Verbindungen hier gut ınbringen lassen, wie wir sie bei schwarzen Bohnen ıngegeben finden.

Dazu essen wir dann Yams, Bataten oder Reis.

75. **Angola-Erbse.**

Süd-Afrika.

Die reifen Samen von Glycine (Voandzeia[1]) subterranea werden verlesen, gewaschen und mit dem erforderlichen heissen Wasser und etwas Salz weich gedünstet. Dann giebt man geröstetes Palmöl und den Saft mehrerer Limonen hinzu, mischt alles gut durcheinander und lässt es einige Minuten ziehen.

Yams, Hirse oder Reis dazu.

76. **Neuseeländischer Spinat** (Tetragonia expansa und T. japonica).

Neuseeland. Japan.

Die Blätter dieser schnell und üppig wachsenden Pflanze sind sehr zart und saftig, so dass sie uns als Salat wie als Spinat dienen kann. (Vergl. No. 44.) Wenn wir ihn verspeisen, können wir immer daran denken, dass er schon einmal in der Geschichte der Seeschiffahrt eine Rolle gespielt hat. Denn das Schiffsvolk des Weltumseglers Cook wurde s. Zt. durch den Genuss dieses Gemüses vom Skorbut geheilt, welches es sich durch den anhaltenden Genuss des Salzfleisches zugezogen hatte. Ein pereat also dem letzteren und ein floreat crescat diesem Neuseeländer Kraute!

77. **Nopal[2])-Gemüse.**

Süd-amerika.

Die jungen Triebe der Nopalpflanze (Cochenille-Fackeldistel, Opuntia coccinillifera) werden ge-

[1]) Name dieser Pflanze auf Madagaskar.

[2]) Nopalaochotzli in Mexiko.

waschen, in Stücke gebrochen oder geschnitten, m ganz wenig heissem Wasser und etwas Salz in kurz Zeit weich gedünstet, mit einer Einbrenne von Palm und Weizenmehl sowie dem Safte einiger Limone vermischt. Man lässt das Ganze einige Minute ziehen und geniesst dieses sehr wohlschmeckende Gemüse mit Yams, Bataten oder Reis.

78. Trompetenkürbis.

Ostindien. Senegambien. Die Früchte von Cucurbita lagenaria (Flaschenkürbis, Calabasse, Herkuleskeule) werden von ihrer Rinde befreit und dann behandelt wie Schmorkürbis No. 39.

Yams oder Reis dazu.

79. Wassermelonen. (Cucumis citrullus, Arbute, Citrullengurke.)

Ostindien. Afrika. Westindien. Diese beliebte Frucht wird geschält, vom Kerngehäuse befreit und im übrigen nach No. 39 behandelt.

Yams, Bataten oder Reis als Zuspeise.

80. Angurien-Gurke.

Jamaika. (Cucumis anguria, eiförmige oder amerikanische Gurke.) Die kleinen Angurieugurken liefern eine wohlschmeckende zuträgliche Speise. Man befreit sie von der stachligen Schale, schneidet dicke Scheiben von dem Fleische und verfährt weiter wie mit Schmorgurken (No. 53).

Yams, Bataten oder Reis als Zuspeise.

81. **Indische Schlangengurke** (Trichosanthes anguina, krummfrüchtige Haarblume).

Diese Früchte werden im unreifen Zustande als Gemüse benutzt. Man schält sie und bereitet sie ebenso zu wie Schmorgurken No. 53. Ostindien. China.

Yams, Bataten oder Reis dazu.

82. **Papaya-Melonen.** (Von Carica Papaya, Melonenbaum, Mamäobaum.)

Sehr schätzbare Früchte, welche ihrer guten Eigenschaften wegen bei Negern und Mulatten von jeher bekannt waren, während sie — vielleicht eben deswegen — bei den Weissen keinen Credit genossen. Die Zubereitung ist wie die der Schmorgurken No. 53. Afrika. Südamerika. Westindien. Ostindien.

Yams, Bataten oder Reis dazu.

83. **Cascarina-Gemüse.**

Die Blätter von Cascaria esculenta, einem Strauch Ostindiens, werden gewaschen und so zubereitet wie Batatenkraut No. 44. Ostindien.

Yams oder Reis dazu.

84. **Cujeten[1]) oder Kalabassen.**

Die Früchte des Kürbis- oder Kalabassenbaumes (Crescentia cujete[1]) sind bei den Negern Brasiliens nicht weniger beliebt als die Papayafrüchte und mit Recht, wie jeder Gemüseliebhaber finden wird. Ihre Zubereitung kann nach No. 53 (Schmorkürbis) erfolgen. Südamerika. Ostindien.

Yams, Bataten oder Reis dazu.

---

[1]) Benennung in Brasilien.

85. **Avocado-Gemüse** (Aguacate, Pears).

Nordbrasilien. Westindien. Ostindien.

Von den Früchten des Avocadobaumes, Persea gratissima, wird ein sehr schmackhaftes Gemüse auf folgende Weise bereitet. Man lässt einige feingeschnittene Zwiebeln mit etwas Salz und einem Lorbeerblatt $^3/_4$ Stunden dünsten, fügt (nachdem das Lorbeerblatt herausgenommen) die von der Schale und dem Kerne befreiten Früchte nebst dem Safte einiger Limonen hinzu, lässt das Ganze einige Minuten ziehen und mischt es durcheinander.

Yams, Bataten oder Reis dazu.

86. **Cycas-Gemüse.**

Ostindien. Sumatra.

Die jungen Blätter des Sagobaumes, Cycas circinalis werden gewaschen, zerschnitten, in wenig heissem Wasser kurze Zeit gedünstet, mit einer Einbrenne von Palmöl und Weizenmehl nebst dem Safte einiger Limonen vermischt und noch einige Minuten gedämpft.

Yams, Bataten oder Reis als Zuspeise.

87. **Lacis-Gemüse.**

Neu-Granada.

Von dem jungen Kraute der Lacis foeniculacea (besonders in den Flüssen von Veragua heimisch) wird ein Gemüse hergestellt, welches man wie das vorhergehende bereiten kann. Von den Eingeborenen wird es passe carne genannt, weil sie es aller Fleischnahrung vorziehen.

Yams, Bataten oder Reis dazu.

88. **Liebesäpfel oder Tomaten** (Lycopersicum esculentum).

Süd-Amerika. Ostindien.

Feingehackte Zwiebeln lässt man mit etwas Salz in heissem Wasser $^1/_2$ Stunde lang dämpfen, giebt ge-

aschene und in Scheiben geschnittene Liebesäpfel nebst em Lorbeerblatt dazu und lässt sie weich dünsten. achdem man das Lorbeerblatt mit dem Löffel heraus-nommen, fügt man eine Einbrenne von Palmöl und eizenmehl sowie den Saft einiger Limonen zu den ebesäpfeln, mischt alles gut durcheinander und lässt wenige Minuten ziehen.

Yams, Bataten oder Reis dazu.

89. Liebesäpfel mit jungen Erbsen.

Liebesäpfel werden wie vorstehend zubereitet. Be-or die Einbrenne hinzugefügt wird, giebt man die zu-or gar gekochten jungen Erbsen zu den Liebesäpfeln, ermischt dann beides mit der Einbrenne und dem imonensaft und lässt alles einige Minuten ziehen.

Yams, Bataten oder Reis dazu.

90. Liebesäpfel mit grünen Maiskörnern.

Die Zubereitung ist dieselbe, wie bei der vorigen ummer, nur fügt man statt der Erbsen gar gedünstete rüne Maiskörner hinzu.

Zuspeise: Yams oder Bataten.

91. Palmyra-Gemüse (oder Salat). Singhalesische Grütze.

Die jungen Keime der Palmyra (Lontar, Wein- Ost-indien.
lme, Borassus flabelliformis) werden zerkleinert, t geröstetem Palmöl und geriebener Kokosnuss ver-ischt und so als Salat gegessen. Man kann das ganze ch kurze Zeit — ohne das Palmöl — dünsten und n erst das letztere rösten und hinzufügen.

92. Quinoa-Gemüse.

Von den Blättern der chilenischen Quinoapflan (chil. Gänsefuss, Reismelde, Chonopodium Qu noa) bereitet man ein sehr zuträgliches Gemüse na Art des Batatenkrautes No. 44.

Yams, Bataten oder Reis dazu.

93. Karaïbischer Kohl.

Wird aus den gewaschenen jungen Blättern der Tarr pflanze ganz so wie No. 44 (Batatenkraut) zubereitet.

Reis als Zuspeise.

94. Tarro oder Kalo (Arum esculentum)

Egypten. Kleinasien. Ostindien. Westindien.

ist eine der nützlichsten Pflanzen. Ihrer wohlschmecke den Knollen wegen überall geschätzt, hat sie dement sprechend eine weite Verbreitung gefunden und erfreu sich bei den ärmeren Volksklassen grosser Beliebthei So wie im Norden Europa's auch der ärmste Land mann in der Regel ein Kartoffelfeld besitzt, so ist auc der ärmste Egypter Besitzer eines Tarrofeldes. — Di Knollen haben roh eine gewisse Schärfe, welche sic aber durch das Kochen ganz verliert. Ihre Zubereitun ist wie die der Yams.

95. Knolliger Sauerklee.

Chili u. Mittel-Amerika.

Die Knollenwurzel der Oxalis tuberosa und carnosa, bekannter unter dem Namen Oca oder Oca-Batate liefern gekocht ein gutes Gemüse.

96. Arrakatsche (Arracacha esculenta).

Bogota. Carracas.

Diese Pflanze ist ebenfalls wegen ihrer mehlreichen nahrhaften Knollen sehr beliebt. Sie werden behandelt wie Yams.

97. Palmyra-Schnitte.

Einige abgehäutete und einmal durchschnittene Zwiebeln lässt man $^1/_2$ Stunde in heissem Kokosöl oder einem anderen guten Öl dünsten, nimmt sie dann heraus und schneidet Streifen oder Scheiben von den Palmyrafrüchten in das vorbereitete Öl, worin man sie unter öfterem Umwenden röstet. Ostindien.

98. Fächel-Palmfrucht-Schnitte.

Von den grossen Früchten der aethiopischen Fächelpalme (Borassus Aethiopum) kann man ebensolche Schnitte bereiten wie von anderen Palmfrüchten. Afrika.

99. Hafergrützbrei, oat meal.

Hafergrütze wird in kochendes Wasser eingerührt, unter beständigem Umrühren gekocht, bis die Grütze ausgequollen ist. Hierauf legt man einige frische Datteln, Feigen oder anderes passendes Obst obenauf, lässt die Früchte kurze Zeit dünsten und vermischt alles miteinander.

100. Hafergrützbrei mit Palmöl.

In kochendes Wasser giebt man Hafergrütze[1]), lässt sie ausquellen, vermischt sie mit geröstetem Palmöl und lässt beides noch einige Minuten ziehen.

Brot als Zuspeise.

101. Hafergrützbrei mit Kokosnuss.

Die ausgequollene Hafergrütze wird mit geriebener Kokosnuss vermischt. Man lässt noch 5—6 Minuten dünsten und isst Brot dazu.

[1]) Die beste Hafergrütze ist die sog. amerikanische, geschrotete, welche zum Ausquellen nur geringer Zeit bedarf.

NB. Gute Hafergrütze ist ein fast vollkommene Nahrungsmittel, wie aus seiner Zusammensetzung hervorgeht: Eiweiss 10, Fett $5^1/_2$ Kohlehydrate 58, Salze Zellstoff 11, Wasser $12^1/_2$ %. Sie bietet mit Obst alles, was zu einer vollkommenen Ernährung notwendig ist und verdient als eines der ausgezeichnetsten Nährmittel um so mehr gewürdigt zu werden, als sie an Leichtverdaulichkeit nur vom Reis übertroffen wird, dem sie jedoch hinsichtlich der Zusammensetzung wieder überlegen ist. Wenn in schwerster Krankheit alle andere vom Magen zurückgewiesen wird, ist Haferschleim die einzige Substanz, welche der Magen auch in den vorgeschrittensten Stadien der Erkrankung behält.

102. Maisschrotmehl-Brei.

Maiskörner werden auf einer Schrotmühle zermahlen. Das Schrotmehl wird in kochendes Wasser geschüttet, unter beständigem Rühren gekocht bis es ausgequollen ist und dann mit gesottenem Palmöl vermischt. Man kann auch den Brei mit geriebener Kokosnuss verrühren, muss ihn dann aber noch einige Minuten dünsten lassen.

103. Öl-Maisgries.

Maisgries behandelt man ebenso wie Maisschrotmehl. Anstelle des Palmöls kann man ebenfalls geriebene Kokosnuss verwenden.

104. Maisgries-Schnitte.

In kochendes Wasser schüttet man mit einer Hand allmählich in erst kleineren, dann grösseren

Gaben Maisgries, während man mit der anderen Hand mittels eines Quirls beständig rührt. Das Umrühren wird fortgesetzt, so lange bis der Gries ausgequollen ist. Dann fügt man soviel Zucker hinzu, dass der Gries angenehm süss schmeckt, rührt gut um und kocht unter Rühren noch einige Minuten. Dann wird der Gries in eine zuvor mit kaltem Wasser ausgespülte Form geschüttet, welche man zum Abkühlen in kaltes Wasser stellt. Nach dem Erkalten schüttet man die steifgewordene Masse behutsam auf ein Brett oder auf einen Teller, schneidet Scheiben davon und richtet letztere mit Obstmus oder Obstsaft an.

105. **Gebratene Maisgries-Schnitte.**

Die wie vorstehend zubereiteten Griesschnitte werden auf beiden Seiten in Ei und geriebene Semmel getaucht und in Palmöl (oder anderem frischen Öl) gebraten.

106. **Maiskolben.**

Junge Maiskolben werden von den Blättern befreit, gewaschen und in Palmöl geröstet.

107. **Grüne Maiskörner.**

Einige Zwiebeln, einmal aufgeschnitten, lässt man 20 Minuten langsam in Palmöl braten, nimmt sie dann mit einem Löffel heraus, giebt die gewaschenen grünen Maiskörner in das Palmöl und lässt sie darin gar dünsten.

Yams oder Bataten als Zuspeise.

108. Öl-Hirse.

Persien. Ost-indien. Afrika.

Die Hirse (echte Hirse, panicum miliaceum) wird einige Mal gebrüht und mit etwas Salz und dem erforderlichen Wasser gar gedünstet, doch nicht so lange bis die Körner zerkocht sind, die Hirse muss noch körnig sein. Sie schmeckt auch besser als wenn sie zerkocht ist. Zuletzt giebt man geröstetes Palmöl darüber und rührt beides durcheinander.

Brot als Zuspeise.

109. Kürbis-Hirse.

Die Hirse wird gebrüht und dann behandelt wie Kürbis-Reis No. 25.

110. Melonen-Hirse.

Ganz dieselbe Zubereitung wie bei voriger No., nur dass Melonen zur Verwendung gelangen statt Kürbis.

111. Hirse mit Kokosnuss.

Gebrühte Hirse wird weich gedünstet, gesüsst und geriebene Kokosnuss dazu gegeben. Man rührt beides durcheinander und lässt es 5 Minuten ziehen.

Brot als Zuspeise.

112. Hirse mit Bananen.

Nachdem die Hirse gebrüht, weich gedünstet und gesüsst ist, giebt man abgeschälte, in Scheibchen geschnittene Bananen dazu, lässt das Ganze 5—6 Minuten zusammen dünsten und isst Brot dazu.

113. Hirseschnitte mit Obst.

Gebrühte dick gekochte und gesüsste Hirse wird in vorher mit kaltem Wasser ausgespülte Formen geschüttet, welche zum Abkühlen in kaltes Wasser gestellt werden. Sobald die Hirse erkaltet ist, schüttet man sie auf ein reines Brett und schneidet Scheiben davon, welche man mit Tamarindenmark oder einem anderen Mark oder Obstsaft geniesst.

114. Gebratene Hirseschnitte.

Die wie vorstehend zubereiteten Hirseschnitte werden weiterhin behandelt wie Maisgriesschnitte in No. 103.

115. Gebratene Reisschnitte.

Die nach No. 32 hergestellten Reisschnitte werden ebenfalls ganz wie Maisgriesschnitte in No. 103 behandelt.

116. Eierpflanzen-Pfannkuchen.

Die Früchte der Eierpflanze (egg-plant, solanum esculentum) werden gewaschen, $^1/_2$ Stunde in heissem Wasser gedünstet und auf einem Brett feingehackt. Einige feingehackte Zwiebeln fügt man dazu sowie Weizenmehl nach Bedarf, formt kleine Kuchen daraus und bratet letztere in Palmöl schön hellbraun. Afrika, Süd Amerika.

117. Bananen-Pfannkuchen.

Bananen werden geschält und in einer Schüssel zerdrückt. Ein wenig Weizenmehl und etwas Zucker giebt man dazu, rührt alles durcheinander, rafft von

diesem Teige löffelweise ab, giebt es in heisses Palmöl, bäckt die Kuchen gelbbraun, legt sie auf einen Teller und bestreut sie mit Zucker.

118. Mammey- (sapota) Pfannkuchen.

Mammeys werden von der Schale befreit, zerdrückt, mit etwas Zucker und wenig Mehl gut durcheinander gerührt und dann weiter behandelt wie Bananen-Pfannkuchen.

NB. So wie diese Früchte kann man alle weichfleischigen Obstarten zur Herstellung wohlschmeckender Mehlspeisen benutzen.

119. Weinpalm-Schnitte.

Brasilien. Das Mark der Weinpalme (Fächel- oder Moritz-Palme, Mauritia vinifera) liefert eine Art Sago, welcher in Scheiben geschnitten und in heissem Palmöl geröstet wird. Nach dem Herausnehmen bestreut man die Schnitte mit Zucker.

120. Schwarze Bohnen (Phaseolus derasus).

Feijão und arros, Brasilianisches Nationalgericht.

Süd-Amerika. Verlesene, gewaschene und gar gedünstete schwarze Bohnen werden mit gekochtem Reis und geröstetem Palmöl nebst ein wenig Salz vermischt und noch einige Minuten gedünstet. Dann wird Maniokmehl (farinha de manioca) hinzugegeben und Alles gut durcheinander gerührt, so dass es einen steifen Brei bildet.

121. Schwarze Bohnen auf eine andere Art.

Die Bohnen werden verlesen, gewaschen und mit dem erforderlichen Wasser und etwas Salz gekocht. Wenn sie weich, aber noch gut kaubar sind, giebt man etwas geröstetes Palmöl, den Saft von 2—3 Limonen hinzu, rührt alles durcheinander, legt eine geschälte, in Scheiben geschnittene kleine Banane auf die Bohnen, lässt alles noch 1 Minute dünsten und rührt nochmals durcheinander.

Man kann Yams oder Bataten (gekocht oder gebraten) als Zuspeise geniessen.

122. Schwarze Bohnen auf eine dritte Art.

Statt der Bananenscheiben kann man auch einige Feigen mit den Bohnen dünsten lassen.

123. Schwarze Bohnen auf eine vierte Art.

Man lässt die Bohnen mit dem Mark der Sapotafrüchte oder der Mango's dünsten; in diesem Fall muss der Wasserzusatz zu den Bohnen geringer sein. Brasilien.

124. Schwarze Bohnen mit Tamarinden.

Wenn die Bohnen gar sind, giebt man Tamarindenmark dazu und rührt beides durcheinander. Als Zuspeise empfehlen sich Yams oder Bataten. Südamerika. Ostindien.

125. Schwarze Bohnen mit Cassiamark.

Man giebt das Cassiamark (von Cassia fistula) auf die gar gedünsteten Bohnen, rührt beides durcheinander und geniesst dazu Yams oder Bataten. Südamerika.

126. Schwarze Bohnen mit Murta-Beeren.

Chili. Wenn die Bohnen weich sind, legt man eine Ha voll zuvor abgewaschen Murtabeerene (von Myrtus ug obenauf, lässt das ganze noch einige Minuten dünst und rührt es durcheinander.

Yams, Bataten oder Brot als Zuspeise.

127. Schwarze Bohnen mit Chili-Erdbeeren.

Chili. Chili-Erdbeeren werden gewaschen und nebst etwa Zucker auf die gar gewordenen Bohnen gelegt; nachdem beides kurze Zeit gedünstet, rührt man es durchein ander. Dazu eignen sich dieselben Zuspeisen wie obei

128. Schwarze Bohnen mit Anonas.

Süd-Amerika. Peru. Columbien. Das Mark der schuppigen Früchte des Flaschen baumes (Anona squammosa) wird zu den gargedünstete Bohnen gegeben, eine Minute damit gedünstet und gu durchgerührt. Als Zuspeise passen Yams oder Bataten

---

Das Obst der Tropenländer.

Für keinen Teil des Menschengeschlechts kann das Obst als Nahrungsmittel wertvoller sein als für die Bewohner der Tropen; nirgends wird das Bedürfnis nach Kühlung und Erfrischung mehr und häufiger empfunden als hier. Gerade da, wo Diätfehler am raschesten von Krankheit gefolgt sind, greift man auch am schnellsten zu den erquickenden Früchten, welche zugleich kühlen und nähren, deren blosser Duft schon ein Labsal ist.

Betreffs der Rolle [illegible] stellten Grundsätzen dem [illegible] zufällt, bitte ich meine [illegible] zu merken:

1. Obst kann im [illegible] zeit ganz allein oder als [illegible] z. B. als Morgen-Imbiss [illegible] mit Brot (oder einem [illegible] oder Maisbrei) d. h. [illegible] nichts weiter als Obst [illegible] eben satt. So wenig [illegible] denjenigen auch sein mag [illegible] gewöhnt ist, so wenig [illegible] zu können, so [illegible] möglichste Vereinfachung [illegible] grösser das [illegible] schwieriger die [illegible] ringer der Vorteil [illegible] regelrecht verdaut ist [illegible] und wirkt als [illegible]

2. Manche [illegible] breiähnlich sind [illegible] Röhren-Cassia [illegible] Reisschnitten [illegible] wendet.

3. Viele Arten [illegible] im letzten Teil [illegible] oder Körnerfrüchten [illegible] im mitzudünsten [illegible] Grade [illegible]

4. Eine [illegible] zur Verarbeitung [illegible]

köstlichsten Mehlspeisen hergestellt z. B. Bananenk
Sapota-Pfannkuchen u. a.

5. Wer es liebt, kann sich aus vielen Obsta
Getränke oder Suppen herstellen, indem er das M
solcher Früchte wie Anona, Cassia, Tamarinde, I
u. a. mit Wasser (und nach Geschmack etwas Zuc
vermischt und es gut durchrührt. Solche Getränke,
Brot gegessen, können auch wohl als Frühstück dier

Wer glücklich aus den Fesseln eines jahrtause
alten Vorurteils erlöst[1]), wer endlich, endlich den Fleis
töpfen entronnen ist, der lernt auch das Obst mehr u
mehr als einen wertvollen Nahrungs- und Genussspen
erkennen und schätzen.

Man setze nur einmal einige Zeit hindurch
Stelle des gewöhnten Kaffee-Frühstücks einen Obsttra
mit Brot dazu oder noch besser: entweder nur Ob
oder Obst mit Brot, Mittags Gemüse mit Yams (od
Bataten oder Reis) und wieder Obst bezw. Obst m
Brot. Abends beköstige man sich wie Morgens,
wird man sehr bald finden . . . . .

„Wie", höre ich hier den erstaunten Leser mic
unterbrechen, den Kaffee soll ich aufgeben? Die einzig
Lebenswürze, die mir bleibt, wenn ich nun schon de
Fleischkost und dem Weine entsagt habe? Und wa
werden die Damen sagen, wenn wir so grausam sei
und sie des geliebten Freundes berauben wollen?"

[1]) Möchte der freundliche Leser, der sich über die Geschicht
und die Vorläufer der Nahrungsreform unterrichten will, nich
versäumen, das wahrhaft erquickende Werk Robert Springers
„Enkarpa, Kulturgeschichte der Menschheit im Lichte
der pythagoräischen Lehre" (Verlag von Schmorl u. von
Seefeld Nachf. in Hannover, Preis 4 Mk.) in seinen Bücherschatz
aufzunehmen.

Ein Freund? sage ich nun ja! ein Freund ist es ja, aber ein falscher Freund. Statt uns zu erfrischen, trägt er vielmehr dazu bei, unser Blut zu erhitzen, die Nerven aufzuregen und die Verdauung zu verlangsamen. Sie oft verursacht uns der Genuss einer Tasse Kaffee des Abend eine schlaflose Nacht.

„Zugegeben, dass Kaffee etwas erhitzt oder erregt, wird aber ohne merkbaren Schaden von vielen Leuten vertragen, die mitunter trotz des Kaffeegenusses recht alt werden."

O, es giebt ja auch alte Weintrinker, alte Raucher, und dennoch halten wir weder den Alkohol noch das Nikotin für lebenverlängernde Substanzen. Und dann, wie klein ist doch die Zahl der im gebräuchlichen Sinne alten Leute." Unter 10,000 Menschen erreicht ja erst einer das 70. Lebensjahr; ob Urenkel oder selbst Enkel dieses einen noch bis zu diesem Alter gelangen, ist sehr fraglich. Es gehört bekanntlich zu den grössten Seltenheiten, dass in einer Familie, fortlaufend durch Jahrhunderte in jedem Geschlechte wenigstens ein Glied 100 Jahre oder mehr alt würde. Berücksichtigen wir, dass auch diese Zahl noch eine niedrige ist, weil das dem Menschen zustehende natürliche Alter weit über 100 Jahre beträgt, so werden wir zu der Vermutung hingeleitet, dass die Kurzlebigkeit der grossen Menge hauptsächlich durch die Fehlerhaftigkeit ihrer Lebensgewohnheiten und durch die von den Vorfahren überkommenen Krankheitsanlagen bedingt ist. Denn die Krankheitsanlagen der Erzeuger gehen auf die Kinder über und werden bei diesen verstärkt und vermehrt: in der Regel sind auch die jüngsten Kinder einer Familie am wenigsten gesund, weil

die Eltern mit zunehmendem Alter an Ges
heit nicht ebenfalls zugenommen, sondern
genommen haben.

„Sollten nicht vielmehr in erster Linie die soc
Verhältnisse den Krankheitsursachen zuzurechnen s

Ja, zum Teil. Doch wiederum hauptsächlich,
diese Verhältnisse den Gebrauch gesundheitsfeindl
Substanzen begünstigen sowie die Ausbreitung
derblicher Gewohnheiten.[1]) In vielen anderen
ziehungen sind die Verhältnisse für die europäi
Bevölkerung um manches besser als in früherer
und als sie es in heissen Ländern vielleicht jet
waren, wo solche Wohlfahrtseinrichtungen nicht existier
deren heut in vielen Teilen Europa's der Allerärm
teilhaftig wird, wo sich gegenwärtig der gemeine M
eines gesicherteren und menschlicheren Daseins erfr
als ehedem. Wollten nur allerwärts die besser
stellten Klassen der grossen Menge in der Befolgu
naturgemässer, einfacher Lebensweise voranleucht
wollten sie dafür sorgen, dass diese Lebens- und G
sundheitslehren in den öffentlichen Unterricht eing
führt würden, dann könnte schon in einer Generatio
noch mehr aber in der folgenden, die Volksgesundh
und die allgemeine Wohlfahrt in ungeahnter Wei
gefördert und gehoben werden.[2]) —

[1]) Wie sehr hat in Europa mit dem Anwachsen der Städte d
Verbrauch an geistigen und narkotischen Getränken, scharfen G
würzen, an Tabak und an Fleischwaren zugenommen. Welch
Wunden schlägt die Gewohnheit des Korset-Tragens der Gesund
heit des weiblichen Teiles der städtischen Bevölkerung! Ander
Ursachen wirken in den heissen Ländern niederdrückend auf di
Volksgesundheit, welche weiterhin in Betracht gezogen sind.

[2]) Man vergl.: Ernst Hering, die Bedeutung des Vege

Glauben Sie mir, wenn Sie mit sich selbst und Ihrer werten Familie die Reform beginnen und durchführen, werden Sie zur Einsicht gelangen, dass Kaffee und Thee ebenso wie scharfe Gewürze und Alkoholika — mit welchem Namen sie sich auch schmücken mögen — samt und sonders zur falschen Freundschaft gehören. Sie vermögen uns nur zeitweise — und immer auf unsere Kosten — Annehmlichkeiten zu verschaffen, während naturgemässe Lebensweise uns beständig wohlthut, uns allezeit ein frohes Gemüt und einen heiteren Geist bescheert. Aber nur wenn Sie selbst so leben wie ich und tausende ausser mir, wenn Sie Ihre Gesundheit noch weiterhin mit den Mitteln verbessern und vervollkommnen, deren Kenntnis Sie durch mich noch erlangen sollen, nur dann können Sie die Wahrheit des Behaupteten an sich selbst erfahren. Dann werden Sie in den Besitz wahrer und natürlicher, von Gott gegebener Lebensfreude und seelischer Heiterkeit gelangen, frei und froh atmen und sich Ihres Daseins dergestalt freuen, dass Sie wohl wünschen werden, auf dieser schönen Erde recht alt zu werden und solcher Alten recht viele um sich zu sehen. Dazu helfen Sie werben und sorgen.

„Nun, ich will's auf Ihre so aufrichtig klingende Empfehlung hin versuchen. Jetzt aber lassen Sie mich hören, was Sie mir von unserem Obste noch zu sagen haben."

Vegetarismus für die Erhaltung der Volkskraft und seine wissenschaftliche Begründung. Preis 30 Pf. Berlin, Verlag der neuen Heilkunst, Lützowstrasse. Ferner: Zimmermann, Der Weg zum Paradies. Preis 2 Mk. 50 Pf. bei A. Graff in Braunschweig.

Dies, so hoffe ich, werden des freundlichen L
Schlussworte sein, und ich beeile mich, dem berechti
Wunsche nachzukommen.

Der weitaus grösste Teil aller obstartigen Frü
der Tropenländer ist von so saftiger und schm
hafter Beschaffenheit, dass eine weitere Ver
kommnung durch die Kochkunst nicht wohl denk
ist. Indessen bringt der Wunsch nach Abwechselu
welcher in der menschlichen Natur tief begründet
das Verlangen hervor, Nahrung auf möglichst
schiedene Art zuzubereiten, und auf diese Weise
man auch dazu gekommen, solche Früchte, welche s
dazu eignen, Veränderungen zu unterwerfen.[1])

Wie alle Pflanzennahrung (ausgenommen getrockne
z. B. reife Hülsenfrüchte, Reis u. s. w.) wird auch
Obst mit wenig Wasser angesetzt, nicht vielme
als dass es die Früchte gerade bedeckt; ferner nur
dünstet d. h. man lässt es nur sacht kochen, ab
gut zugedeckt. Alles, was nicht zu Mus werden so
muss man früher vom Feuer nehmen, damit die Früch
nicht zerkochen und noch etwas kaubar sind.

Gewürze wie Zimmet, Nelken u. dergl. sind g
sundheitsschädlich, da sie bluterhitzend wirken un
die Verdauungsorgane angreifen: ebenso ist
verwerflich, dem Kompot durch Farbstoffe ein soge
nanntes besseres Aussehen zu verleihen.

Zucker allein (oder in Ermangelung dessen fü
manche Gegenden Zuckersyrup) ist der passendste Zu

[1]) Auch angegriffene Zähne können dies wünschenswert machen. Doch will ich gleich hinzufügen, dass die vorschreitende Entlastung des Körpers mittels naturgemässer Diät und konsequenter Anwendung geeigneter Bäder und sonstiger Hilfsmittel auch in diesem Punkte mit der Zeit Abhilfe bringt.

[illegible] beim [illegible] [illegible]
[illegible] des [illegible]
[illegible] vollkommen [illegible]
[illegible] und eben [illegible]
[illegible] Von [illegible]
[illegible] soviel [illegible]
[illegible] schmeckt [illegible]
[illegible] Zustande [illegible]
[illegible] Genuss [illegible]
[illegible] auf ein [illegible]

Bezüglich des [illegible]
[illegible] oder [illegible]
[illegible] letztere [illegible]
[illegible] zarte Schale [illegible]
[illegible]
[illegible] zähe [illegible]
[illegible] — [illegible] Baum [illegible]
[illegible] zartfleischig [illegible]
[illegible] anderen [illegible] welche eine
dickere Schale [illegible]

Aus der Zubereitungsart der Speisen hat nun der freundliche Leser wenigstens ersehen, welche Prinzipien der hygienischen Küche zur Grundlage dienen. — Hiernach bitte ich mir zur einer Umschau auf einem anderen und hiernach wichtigsten Gebiete folgen zu wollen.

---

[1]) Zucker ist etwas aus dem Zusammenhang mit anderen nährenden Substanzen Herausgerissenes, etwas Konzentrirtes, muss also reizen, wenn er nicht gehörig verdünnt genossen wird. Auch die süsseste Frucht hat im natürlich frischen Zustande auf gesunde Organe keine Reizwirkung.

Allgemeine Körperpflege.

1. **Frische Luft einzuatmen**, das ist das erste dürfnis des Neugeborenen. Reine Luft bleibt auch ur Hauptbedürfnis auf dem ganzen Lebenswege; denn reine Luft stört unser Wohlbefinden, beeinträchtigt Verdauung, beunruhigt und verkürzt den Schlaf. V haben demnach alle Ursache, uns soviel nur imn möglich in freier Luft zu bewegen und in unsei Wohnungen Tag und Nacht für Zuführung frischl Luft zu sorgen; dem Besuch von Mosquitos und andei unliebenswürdigen Insekten der Tropenwelt beugen v durch Drahtgewebe und Netze ja vor. Der guten Li wegen müssen wir aber auch auf grösste Reinlich keit in den Wohnräumen stets bedacht sein, und hätte ich den Herren Tabaksrauchern zu sagen, da sie es sich zweimal verderben. Einmal verschlechtei sie sich und anderen die Atmungsluft, für's zweite ve giften sie ihren Speichel und damit den Magensaft; d hält aber der beste Magen nicht allzu lange aus, ur Herz- oder Nervenleiden als Folge davon sind doch nicl gerade angenehm. Dies Loos kann jeden Raucher treffei und dann nützen ihm die Hinweise auf die sehr a gewordenen Raucher nicht das mindeste. Übrigen haben auch diese oft genug ihre sogenannten kleine — bisweilen sogar recht grosse — Leiden.

Dass die Reinhaltung der Fussböden für die Gesundheit sehr wichtig ist, wird jedem meiner freundlichen Leser wohl bekannt sein. Abfälle, welche sorglos auf den Fussboden geworfen werden, gären und zersetzen sich in warmer Luft sehr schnell und die gar recht häufige aber trotzdem höchst unedelkate Gewohnheit des Ausspeiens auf die Fussböden lässt auch die Zimmerluft verderben. Sehr zu empfehlen ist es, die Wände öfters abzukehren es kann sich dann kein Ungeziefer festsetzen. Steht uns ein Einfluss auf die Umgebung unserer Wohnräume zu, so können wir auch sehr recht häufig für Luftverbesserung wirken. So verpestet z. B. der Abort sich meist schon, ehe man ihn betritt. Mancher glaubt wohl, dass dies ganz natürlich und auch ganz unvermeidlich sei. Aber mit Unrecht, denn eine Hand voll Erde nimmt den Geruch augenblicklich fort, auch Blätter oder Stroh von Reis oder Mais erfüllen diesen Zweck ganz vorzüglich; man darf also nur dafür sorgen, dass eines von diesen immer zur Hand ist. Für das ganze Haus oder Grundstück sowie für die Gesundheit seiner Bewohner von grösster Wichtigkeit ist das Vorhandensein bezw. die Neuanlage einer gemauerten Düngergrube, deren Sohle und Seiten noch überdies cementiert sind. Hierhin kommen alle Abgänge und Abwässer des Hauses. Wird hier Sorge getragen, dass immer Erde oder Stroh und Asche über die täglich hinzukommenden Abfallstoffe ausgebreitet werden, so bleibt erstens auf dem ganzen Grundstück die Luft rein, zweitens aber wird ein wertvoller Dünger gewonnen, während Unordnung und Nachlässigkeit bewirken, dass dieser Ort ein Sumpf im oder am Hause wird und bleibt, ein Sammelplatz und eine Brutstätte für lästige

Insekten, kann dies alles, wie gesagt, mit Leic
für immer aufgehoben und aus der Plage eine
that werden. Leider lässt sich solche Privathyg
tropischen Regionen nicht auf die ganze Bevöl
ausdehnen, für deren Begriffe über Reinlichkeit
Europa fast keine Beispiele hat, wenn man nicht
Gegenden Italiens, Polens oder Spaniens ausn
will, wo es mit der Reinlichkeit auch nicht allzu
genommen wird.

An das Bedürfnis reiner Luft schliesst sic
gleichwichtiges an:

2. **Die Reinlichkeit** und hierbei vor allen **ei**
regelte Hautpflege.

Im Eingange zum Admiralsgartenbad zu
liest der Besucher folgenden Spruch:

Jugendbrunnens Zauberthat
Ist nicht blosse Sage:
Jugendfrische giebt das Bad
Zaubernd alle Tage.

In der That, wie oft bringt schon ein ei
warmes oder kühles Bad uns eine herrliche Erquic
Wenn wir das Bedürfnis nach Erwärmung empf
mit welchem Wonnegefühl überlassen wir uns d
durchdringlichen Behaglichkeit eines warmen I
Wie aber andererseits wirkt in der von Sonnen
durchflutheten Luft auf den erhitzten, nach Erfris
lechzenden Körper ein kühles Bad neu belebend,
gleichend und erquickend!

Schnell ist hier die Frage aufgeworfen: Solle
denn alle Tage baden? Der eingangs angeführte S
verheisst uns ja so vieles, dass man gleich dami
fangen möchte. Nun, ein geeignetes kühles Bad tä

der Tropenzone wohl Jedermann zu einer werden, welche er keinen Tag entbehren möchte. liche Leser wünscht nun zu wissen, was für re Eigenschaften ein kühles Bad denn haben je kühler, je besser, wird er denken. Das ist ben Verhältnissen zutreffend, wo man Wasser rer Temperatur als 18° R. nur selten zur Verat. Ein Vollbad in solchem Wasser bringt n auch nur vorübergehend Erfrischung, von Dauer ist schon die kühlende Wirkung eines hen Sitzbades, die am nachhaltigsten kühlende hat das sogenannte

Rumpfbad,

dung des Leipziger Naturarztes Louis Kuhne, Lehrbuch[1]) die nachfolgende Beschreibnng ent- ist:

Die Rumpfbadewanne wird soweit mit Wasser gelass dasselbe nur bis an die Hüften oder den eicht. Man gebrauche Wasser von 23—18° R. = C. Nach dem Dampfbade[2]) kann es sofort 18° ühler genommen werden, da die Haut sich danach erwärmt. Es ist sehr wichtig, dass die Beine üsse nicht mit abgekühlt werden, da dieselben

[1]) Louis Kuhne, die neue Heilwissenschaft oder die Lehre Einheit aller Krankheiten. Preis der deutschen Aus- Mk. Durch den Verfasser oder durch alle Buchhandlungen. t auch je eine englische, französische, spanische, por- e und holländische Ausgabe.)

[2]) Kann unter Umständen, wo ein solches wohl zu haben oder len ist, durch voraufgegangene anderweite Erwärmung, Bewegung im Freien, ersetzt werden.

gewöhnlich an Blutleere leiden; man schlage sie in eine wollene Decke ein. Der Badende nehme Wanne eine halbsitzende und halbliegende Stell und reibe dann mit einem rauhen Tuche (Jute Leinwand den ganzen Unterleib vom Nabel a und seitwärts, etwa 10—15 Minuten lang im V bei schwachen Leuten und Kindern genügen Minuten. Nach dem Rumpfbade muss sofort V erwärmung eintreten, was man am besten durch Be im Freien erzielt, doch kann man auch eine Binde um den Leib legen, wenn die Erwärmu langsam erfolgt oder der Patient zu schwac Gehen ist.

Nach dem Bade esse man nicht eher, als normale Wärme wieder erlangt ist. Solche Rum kann man des Tages 1 bis 3 mal nehmen."

Noch einige Worte über die Wirkung dieses und die Ursache dazu seien hier hinzugefügt. Extremitäten wird am wenigsten, im Mittelrun gegen am meisten Wärme entwickelt. Die mit Reibung verbundenen kühlen Waschungen des leibs haben nun die Eigenschaft, die innere dieser Teile stark zu mildern und ein ange Gefühl von Erfrischung über den ganzen Kör verbreiten. Zu den weiteren Vorzügen dieser gehört, dass sie die Nieren stärken und einen f den Einfluss auf die Darmthätigkeit ausüben.

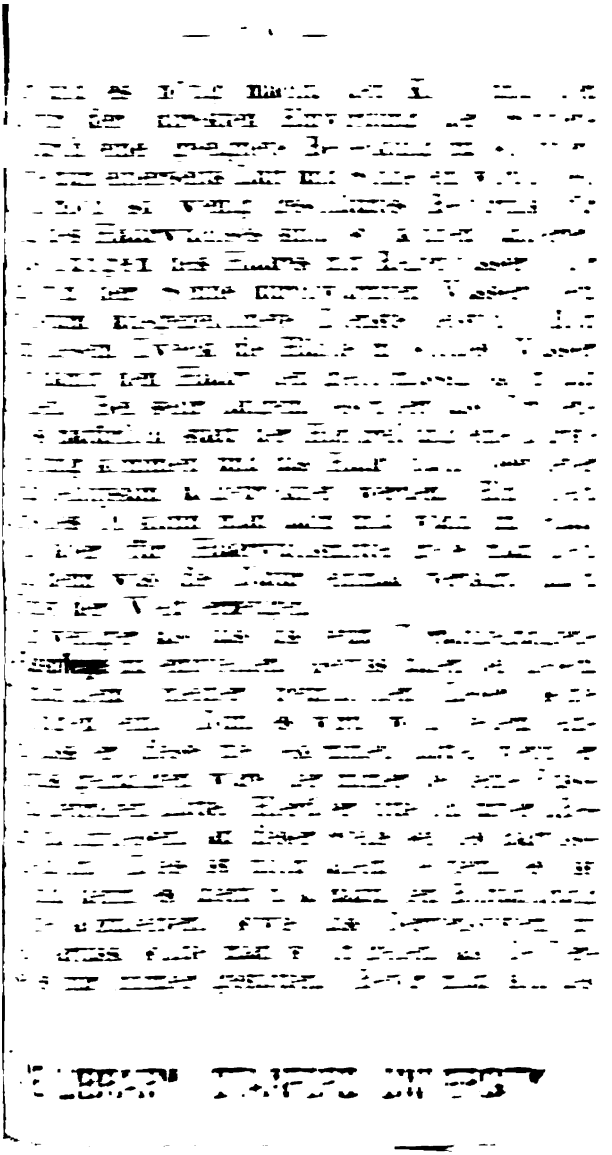
Das Bedürfnis täglicher **Ganzabwaschungen** sich uns viel weniger fühlbar machen, wenn wir Kleidung trügen, in welcher Staub und Ausdüns aufgespeichert werden. Wenn man sich ab Rumpfbäder täglich bedient, dann können 2

Ganzabwaschungen oder Flussbäder wöchentlich recht wohl dem Reinlichkeitsbedürfnis genügen. Ausser der Hautpflege durch Bäder, muss ich noch einen wichtigen Heilfaktor nennen, durch dessen Anwendung in manchen Fällen ganz bewunderungswürdige Erfolge erzielt werden, dies ist der **Heilmagnetismus:** in ihm haben wir wahrscheinlich die älteste Heilkunst zu erkennen. Er verdient eine sorgsamere Betrachtung als sie ihm auf diesen Blättern zu Teil werden kann und ist nicht etwa mit dem Hypnotismus zu verwechseln, dessen Anwendung ja auch Heilerfolge zugeschrieben werden; leider erlaubt der Hypnotismus missbräuchliche Anwendungen, indem er den Beeinflussten seines Willens völlig beraubt, wovon bei heilmagnetischer Behandlung durchaus keine Rede sein kann. Dem freundlichen Leser, der sich hierüber zu unterrichten wünscht, empfehle ich die Anschaffung des Werkchens: Der Heilmagnetismus. Seine Theorie und Praxis. Von Phil. Walburg Kramer. (Leipzig bei Wilh. Besser. 50 Pf.)

Ein weiterer Teil der körperlichen Reinlichkeit ist: **Die Zahnpflege.** Wer keine Zahnschmerzen bekommen will, der versäume keinen Tag sich in zweckmässiger Weise die Zähne zu reinigen. Dies geschieht am besten abends vor dem Zubettgehen: eine nicht zu weiche Zahnbürste gehört dazu und im Anfange nicht zu kaltes Wasser. Man bürstet nicht nur die äussere Fläche der Zähne, sondern auch die innere nach dem Gaumen gerichtete, ferner die untere schmale Fläche aller Zähne, ebenso das Zahnfleisch. Wo die Zähne schon sehr schlecht sind und das Zahnfleisch krank ist, wird manchmal das Bürsten nicht vertragen.

Dann empfiehlt es sich, statt der Bürste die Z
den (vorher gewaschenen und) wiederholt in
von 22 bis 18° R. getauchten Fingern zu
Diese Art der Reinigung setzt man so lange
sich das Zahnfleisch gekräftigt hat und den
Bürstens verträgt. Die Zahnreinigung set
keinen Tag aus, selbst nicht auf Reisen, we
es eben irgend ermöglichen kann; es ist das
durchaus sichere Mittel, sich für imm
Zahnschmerzen zu sichern.

Auch **die Haarpflege** ist von grosser
keit. Wenn der Haarboden rein und der Ha
kräftig bleiben soll, dann ist die tägliche R
des Haares nicht zu entbehren. Dies g
wohl allgemein mit Kamm und Bürste, al
grösste Unterstützungsmittel für Erhaltung des
schmuckes ist leider am wenigsten in G
nämlich das Barhauptgehen. Dies sollte sovi
werden, als es nur immer angeht, denn die
lüftung und Durchsonnung des Kopfhaares i
wahre Wohlthat für dasselbe, und ich wünscht
meiner freundlichen Leser von ganzem Herzen,
nie und durch nichts behindert sein möge, sich
deckten Hauptes des warmen, ja des wä
Sonnenscheins zu erfreuen. Es giebt jedoch,
zu meinem steten Bedauern erfahren musste
Ausnahmen unter sonst scheinbar recht ges
Leuten, die selbst in der Juli- und Augusttem
der gemässigten Zone es nicht vertragen würde
Strahlen der Mittagsonne mit unbedecktem
längere Zeit hindurch ausgesetzt zu sein. Hie
eine Belastung des Kopfes vor, welche zur V



Abends niederlegt, wolle man nicht versäum
Füsse mit nicht zu kaltem Wasser zu wasch
abzureiben. Dies ist ja nach vorherigem Barfus
ohnehin unerlässlich, und wenn man letzteres ni
haben können, so ist die Fusswaschnng wenigst
teilweiser Ersatz dafür.

3. Von welchem Einfluss **eine naturgemäs**
nährung auf Gesundheit und Lebensdauer ist,
ich meinen freundlichen Lesern schon an anderer
auseinandersetzen. Ich nehme nur aus zwei G
noch einmal das Wort hierzu.

a) Die Wirkung des Diätwechsels
treffend.

Nicht in jedem Falle, doch aber häufig genug
sich nach Aufgabe des Fleischgenusses zuerst **Abma**
und entweder gleichzeitig oder einige Zeit spät
Gefühl von **Schwäche und Mattigkeit** ein, welch'
sofort die Vermutung aufkommen lässt, dass es n
neuen Lebensweise nicht ganz richtig sei und da
das Fehlen der gewohnten Fleischnahrung dies
scheinungen verschulde. Letzteres ist ganz richtig,
der Fleischgenuss versetzt das Nervensystem in ei
natürliche Spannung, worin es so lange bleib
Fleisch und andere stark reizende Stoffe in die Na
aufgenommen werden. Hört diese Ernährung a
hört auch die Reizung auf. Nun war aber der K
an diese tägliche Reizung so sehr gewöhnt, da
Fortfall sich wohl oder übel bemerkbar macht. Da
man sich abgespannt, bisweilen unnatürlich müd
zu jeder Anstrengung unaufgelegt. Dieser Zu
dauert 8—14 Tage — selten länger — und versch

dann, um nie wieder zu kehren, wie viel tausendfältige Beobachtungen in einem langen Zeitraum von Jahren mich immer aufs Neue gelehrt haben. Die Befolgung naturgemässer Ernährung bringt neben anderen Vorteilen auch eine Art Läuterung mit sich, welche eben durch das Magererwerden bemerklich wird. Befürchte Niemand hierbei etwas Unentbehrliches zu verlieren: der Körper giebt nichts auf, was zu seinem Bestehen unbedingt notwendig wäre, es sei denn, dass edle Organe in ihrem Bestande zu weit angegriffen sind, um noch richtig functionieren zu können. Dies ist z. B. der Fall beim Diabetes (Zuckerruhr), welcher durch eine Diät von Milch und Pflanzenkost mit Sicherheit geheilt werden kann, falls es nicht schon für jede Art der Heilung zu spät ist.[1])

b. Wertvoll ist noch zu wissen: **Wie oft man essen soll.** Sehr gut bewährt hat sich eine Diätordnung von drei Mahlzeiten täglich, also Frühstück, Mittagessen und Abendbrot. Dies ist so zu verstehen, dass man nur dreimal täglich Nahrung zu sich nimmt (also in den Zwischenzeiten nicht das geringste isst). Auf andere Weise kann die Nahrnng nie vollkommen verdaut

[1]) In Gegenden ohne fruchttragende Bäume und ohne eigentlichen Ackerbau, z. B. in Deutsch-Südwestafrika, ist es scheinbar unmöglich, ohne Fleisch zu leben. Aber die ganz vortreffliche Milch des Weideviehs dieser Gebiete kann sehr wohl als Hauptnahrung dienen, und einen kleinen Proviant von Reis oder Mehl kann man wohl mitführen. Hat man auch diese Dinge nicht und keine Aussicht, andere essbare Vegetabilien zu erlangen und ist man nicht willens, ein edles Prinzip fallen zu lassen, so bleibt nur ig, ganz von Milch allein zu leben, so lange bis man in normale rhältnisse zurückgelangt.

werden, darum essen viele Personen sogar nur
des Tages und befinden sich sehr wohl dabe
Kranken und Verdauungsleidenden, die es ni
tragen, 5 bis 6 Stunden ohne Nahrung zu sein
empfehlen öfter und jedesmal wenig zu essen.

Mancher Leser wird nun nicht wissen,
die drei Mahlzeiten bestehen sollen. Hier
auch nur mit Andeutungen raten, da sich je n
Gegend, ihren Produkten und den jeweiligen
nissen das Nötige ja von selbst ergiebt, sobald n
eben weiss, dass saftige, ölreiche und mehlhaltige
die Grundlage einer naturgemässen Ernährung
Wo es die Umstände erlauben, würde folgende
ordnung durchaus zweckmässig sein: morge
abends Obst, wie es die Jahreszeit und Geg
sich bringt (entweder Früchte allein oder in Ver
mit Brot, bezw. Brotfrucht, oder Bohnen wie in Bi
oder mit Reis- oder Maisschnitten). Mittags
(gekocht), dazu Yams oder Bataten (oder mit
kochten Reis bezw. Mais), ferner einige rohe
(oder statt dieser, Salat von zarten Blättern
Knospen, zubereitet mit Öl und Limonensaft,
zu haben ist). Vieles lernt man oft von den
borenen, was man sich recht gut aneignen kan
freundlichen Leser dieser Zeilen werden ja stets
und Überlegung selbst sagen, was hier und da
nehmen und was zu verwerfen ist.

Wer auch in heissen Gegenden ohne warn
tränke nicht glaubt leben zu können, dem
wenigstens dringend vom Kaffee und Thee ab
dies sind wahre Nervenverderber und sie wir

einem heissen Klima noch viel energischer als in der gemässigten Zone.

Schokolade ist ja auch nicht ganz einwandsfrei, aber in Bezug auf die Reizwirkung steht sie vorteilhaft hinter Thee und Kaffee zurück. Als gesündeste Marke kann ich die Dr. Lahmannsche Nährsalz-Schokolade empfehlen, welche von Hewel & Veithen in Cöln a. Rhein (in 2 Qualitäten à M. 1,60 und à M. 2,— per $^1/_2$ Ko.) hergestellt wird. Zu empfehlen ist auch der Haferkakao aus der Kasseler Haferkakaofabrik in Kassel (Hessen), wovon $^1/_2$ Kilo 1 M. kostet.

Noch ein Wort über andere Arten Getränke.[1]) Wenn es erfahrungsgemäss in heissen Ländern mehr als irgendwo ungesund ist, Fleisch zu essen, Thee oder Kaffee zu trinken, so ist die Einführung und der Genuss geistiger Getränke in heissen Ländern unbedingt der Gipfel menschlicher Thorheit. In diesem Gebiete, wo die beständig hohe Luftwärme jede geringste Gährung oder Fäulniss sofort weiter entwickelt und mit unheimlicher Schnelle um sich greifen lässt, muss alles, was in unseren Organen Ungehöriges vorhanden ist,

---

[1]) An dieser Stelle will ich nicht verfehlen, bezüglich des oftmals sehr unreinen Trinkwassers in den Tropen zu bemerken, dass die unbedingte Schädlichkeit solchen Wassers durch Abkochen wesentlich vermindert, durch Reinigung mittels Holzkohlen-Pulver aber, welches die Fäulnissstoffe aufsaugt, so gut wie beseitigt wird. Eine Nachlässigkeit in dieser Beziehung kann von den übelsten Folgen begleitet sein, die Entstehung von Malaria und Dysenterie begünstigen und deren Heilung erschweren. Wo immer also das Wasser unrein ist, wolle man nie unterlassen, es zu reinigen und ungereinigtes Wasser weder trinken, noch zur Speisenbereitung verwenden.

unserer Gesundheit ungleich mehr verderblich w
als in der gemässigten Zone.

Wie sehr verkehrt ist hiernach die Lebens
der meisten Europäer in Kalkutta z. B., wenn si
erhitzenden Speisen mit Eis gekühlte Weine
schwere Biere folgen lassen: der Alkohol behält
erhitzende und reizende Wirkung trotz der Kül
und sogar die Kälte des Getränks ist nachteilig fü
Magen.

4. Der Mensch lebt nun nicht allein von
und Speise, er braucht auch **eine geregelte Thät**
Die productive Arbeit ist ein Hauptmittel zur Gewi
und Erhaltung der Gesundheit nicht bloss, sondern
der Zufriedenheit. Alles Glück der Nichtsthu
nur eingebildet, ein kaltes Nichts, welchem der So
blick der Zufriedenheit fehlt.

Nun ist die Frage: welche Thätigkeit müsse
als die gesündeste ansehen? Da kann es nur
Antwort geben: körperliche Arbeit im Freien.
wären der Ackerbau und die Gartenarbeit das
alsdann Arbeiten im Walde, hiernach die Gew
thätigkeit der Bauhandwerker. Vollkommen ri
aber wieviele sind weder Gärtner noch Maurer, Zim
leute oder Tischler, wie erhalten diese ihren Ant
frischer Luft und an körperlicher Arbeit? Da m
wir uns allerdings mit dem Erreichbaren begnüge
wenigstens für Sauberhaltung und beständige L
neuerung in unseren Arbeitsräumen sorgen; bei sitz
Beschäftigung, besonders aber bei ausschliess
eistiger Arbeit die Mussezeit mit längerem Spaz

gehen, zur Abwechselung mit Holzspalten, Rudern, Turnen ausfüllen. Vielleicht haben wir gar ein kleines Gärtchen zur Verfügung oder Raum es anzulegen, das wäre herrlich, da giebt's zu graben, zu düngen, zu säen, zu pflanzen, zu hacken, zu jäten, zu giessen und zuletzt zu ernten, und diese letztere Freude können wir in tropischen Lagen bei manchen Früchten 6 bis 8 mal im Jahre haben.

Unter allen Umständen ist die Verbindung körperlicher und geistiger Arbeit ein Bedürfnis und eine Wohlthat für jedes Menschenkind. Ohne Zweifel sind wir von Natur weit mehr auf Bewegung angewiesen als auf Stillsitzen. Je mehr wir also geistiger Arbeit obliegen, desto notwendiger ist es, die Vernachlässigung des Körperlichen in irgend einer Weise wieder gut zu machen. Man kann es aber ebensogut mit andauernd harter körperlicher Arbeit auch dahin bringen, dass jede Empfänglichkeit für geistige Genüsse schwindet und der Geist fast erstarrt, was ebenso unnatürlich ist wie die Alleinherrschaft geistiger Arbeit.

5. Was wir ferner brauchen ist **eine zweckmässige Kleidung**. Dies Bedürfnis allerdings fängt an, streitig zu werden. Die Berichte neuerer Reisender bringen ja alle unsere hergebrachten Begriffe darüber in's Schwanken. So erzählt uns Baron Korff, dass man aus einem Handtuch die Bekleidung für die Bevölkerung eines ganzen Dorfes in Japan machen könne und weiss dabei nicht genug den guten Gesundheitszustand, die Fröhlichkeit und Liebenswürdigkeit dieser Dorfjapaner zu rühmen. Und amerikanische Blätter berichten von einem ungewöhnlich starken (in seiner Jugend für schwindsüchtig

gehaltenen) Mann, den Kapitän Eduard von Schmi
der seit 20 Jahren ohne Kleidung lebt und allein di
Umstande den Aufschwung in seiner Gesundheit
die Zunahme seiner Körperkraft zu verdanken beha
Wie dem auch sein möge, so kann immerhin Nie
bestreiten, dass in den Tropen die Kleidung als
dürfnis eine sehr geringe Rolle spielt, wie ja doch
Völker Afrikas beweisen, die alle so gut wie nackt
hergehen. Wer aber nun nicht in der Lage ist,
nur allein mit einer, wenn auch noch so schönen H
hose bekleiden zu dürfen und das wird wohl die M
zahl meiner freundlichen Leser sein, der kann
immerhin doch ohne auffällig zu erscheinen, mit
wenig Kleidung begnügen. Ein Beinkleid, ein k
schliessender Rock und eine bequeme Fussbeklei
würden ja schon hinreichen.

Von grösster Bedeutung ist nun aber für L
und Gesundheit des bekleideten Menschen die Poros
der Kleidung. Wir atmen nicht nur durch die Lu
auch die Haut hat eine ähnliche Funktion. Sie ist
Millionen von winzigen Kanälen versehen, welche
Aufnahme von atmosphärischer Luft und die Ab
flüssiger und gasförmiger Ausscheidungen vermit
Ohne Zweifel ist Einatmung und Ausdünstung leic
für die unbedeckte Haut als für die bedeckte,
halb sollte Kleidung in allen Teilen so vollkom
porös sein, so luftdurchlässig, dass sie die Hautth
keit erfolgreich unterstützt. Diese Thätigkeit der H
aber zu hindern und damit gesundheitswidrig zu
das ist der Hauptfehler aller gebräuchlichen Bekleid

[1]) Er steht zur Zeit in Diensten des Kriegsdepartement
Vereinigten Staaten.

Es bleibt also nichts übrig, als sich von der Mode zu emanzipieren und sich nach einer natürlicheren Bekleidung umzusehen. Einer solchen zuerst den Weg gebahnt zu haben, ist das grosse Verdienst des Professor G. Jäger: die nach ihm benannte Wollkleidung erfüllt die Bedingung der vollkommenen Porosität durchaus. Wolle scheint aber die Haut mehr zu reizen als gerade nötig ist, deshalb möchte ich sie als Unterkleidung. wenigstens für die Tropen, nicht so sehr empfehlen als andere mehr neutrale und doch poröse Gewebe. In dieser Hinsicht kommen hauptsächlich Leinen und Baumwolle in Betracht. In Baumwolle ist es die Dr. Lahmann'sche Reformbaumwollkleidung (Fabrik. H. Heinzelmann in Reutlingen), welche alle Gegenstände der Unterkleidung umfasst, ungebleicht, ungefärbt, nicht appretiert, durchaus porös ist und sich in Indien und Afrika als sehr heilsam bewährt hat. Sehr empfehlen kann ich auch als poröse Baumwollkleidung Schmalfuss', weisse und Maco-gewebte Luft- und Sonnenstoffhemden (für Herren und Damen à Stück M. 3,50, 3,75 und 4,—, bei Ernst Schmalfuss in Glauchau in Sachsen).

Leinenstoffe als Unter- wie Oberkleidung, nicht appretiert und von grosser Porosität liefern Schönherr & Co. (Patent-Flachswirkerei) in Köln a. Rhein. Auch dieses Fabrikat ist erprobt und für die Tropen sehr geeignet: beim Gebrauch desselben verschwindet nach den Aussagen vieler in den Tropen lebender Deutschen der sog. rote Hund in wenigen Tagen. Drell No. 25 in grau und weiss von dieser Fabrik giebt eine ausgezeichnete Oberkleidung ab, welche bereits in Kamerun, Zanzibar, Kilwa, Java,

Ceylon u. a. O. viele Liebhaber gefunden hat. poröse Leinen- und Baumwollkleidung bewährt aber auch bei kühler Witterung und bei dem gang aus der Tropenzone in kältere Gegenden. Winter der gemässigten Zone wärmen poröses L hemd und darüber gezogenes Reformbaumwoll- Schmalfusshemd viel stärker als Wolle.)

Als gesundheitliche Oberkleidung für die tro Damenwelt dürfte ich wohl das Prinzesskleid (und Rock zusammenhängend) als das zweckmäs vorschlagen. Es ist bequem, und wenn der Schni auch sehr kleidsam. Das Material zu diesen Kl kann aus Wolle bestehen und was die Farbe anb so sind die sog. Naturfarben die empfehlenswert also weiss, grau, braun, in welchen es ja so vie stufungen giebt, dass gewiss wohl für jeden Gesch gesorgt ist. Vorzuziehen sind dann wieder die he Farbentöne, weil sie die Wärme weniger aufsaug dunkle Farben. Solche hellfarbigen Wollengew vor allem feinfädige weisse, sehen bei hübschem F wurf ganz reizend aus. (Höchst zarte, kleidsame Obergewandstoffe in Wolle mit Seide liefert sehr würdig die schon erwähnte Firma Ernst Schma in Glauchau.) Aber auch Baumwollgewebe äusserst kleidsame Gewänder: wem fallen hier gleich die prachtvollen Musselinstoffe ein, welch so gut tragen und dabei so verhältnismässig w sind. Ein Wörtchen noch über einen Gegenstan auch nur Damen angeht: ich meine das Ko Kein weibliches Wesen sieht die Veränderu welche ganz allein das Schnüren im Körper nac nach bewirkt; vielleicht ist dies ein Glück, denn m

…n den Anblick gewiss nicht ertragen. Der Brust-
…st zusammengedrückt, die Leber fast durchschnitten,
Magen und alle benachbarten Organe sind un-
…lich verändert. Kein Wunder also, dass alle
…igen Funktionen des Körpers nur mangelhaft von
…t gehen. Und wenn eine dünne Taille noch schön
…womit so viele sich schmeicheln! aber nicht ein-
…las trifft zu, denn das Urbild der Schönheit, die
…s von Milo, zeigt, wie jeder weiss, das voll-
…ste Ebenmass, ist aber breiter im Mittelrumpf
…e geschnürte Dame von sonst gleichen Proportionen.
…so sehr kann eine Schnürleibträgerin von diesem
…stand abhängen, dass sie nach Fortlassen desselben
…schmerzen bekommt und, wie sie meint, den körper-
…n Halt verliert. Diesem Übelstande kann jede
…e — sobald sie den Willen dazu hat — abhelfen,
…sie einmal längere Zeit ganz lose geschnürt geht:
…slich wird es dann möglich, das Korsett gänzlich
…zen, was besonders in den Tropen von grossem
…l ist.

Wir müssen uns nun noch mit der **Fussbekleidung**
…tigen. Wie wir schon oben gesehen haben, ist
…ertussgehen sehr zuträglich, wir wollen es also
…zieren wo und so oft es sich thun lässt. Müssen wir
…Schuhe und Stiefel tragen, dann um Himmelswillen
…das enge spitze Zeug, womit uns die Schuh-
…künstler so gern beglücken, immer mit dem Troste:
…eder giebt nach, es dehnt sich ja noch. Als ob
…z und ein Vergnügen wäre, die Schuhe auszu-
…und sich Hühneraugen anzuschaffen. Die Fuss-
…ung darf den Fuss nirgends beengen, muss den
…vollе Freiheit lassen, beim Gehen auszugreifen.

darf auch nicht mit hohen Absätzen versehen sein, wo durch die Zehen nach vorn gedrängt werden. Man setz den unbekleideten Fuſs auf einen Bogen Papier un umzeichnet ihn mit Bleistift; nach diesem Masse wir die Fussbekleidung angefertigt und nur dann angenommen wenn es sich darin beim ersten Anziehen so bequen laufen lässt, als man es eben wünscht. Man kann i den Stiefeln oder Schuhen auch ohne Strümpfe gehen muss dann aber vor dem Zubettgehen eine Fusswaschun vornehmen, gerade so als wenn man barfuss gegange wäre. — Sandalen geben auch eine gute Fussbe kleidung ab.

Zur Frage der Bekleidung gehört auch die **Kopf bedeckung.** Nun, die macht uns keine grosse Sorge Ist sie leicht, luftig und porös, so dass man kaum weiss ob man etwas auf dem Kopfe hat, so ist sie ebe brauchbar. Schweissleder sind überflüssig und wege ihrer Undurchlässigkeit sogar nachteilig: um dem Übel stande abzuhelfen, lässt man sie abtrennen und durc einen Streifen porösen Stoffes ersetzen.

Haben wir so unsern Kopf für die Tageszeit bedacht so müssen wir auch wissen, wo und wie wir unser Haup hinlegen, mit einem Wort wie wir schlafen, denn:

6. **Ein gesunder Schlaf** ist ja doch das halbe Leben Süsser Schlummer, der du uns alles Leid hinwegzaubern uns ganz in Bewusstlosigkeit wiegen oder uns mi köstlichen Traumgebilden entzücken kannst, dich schenkt uns der Himmel: um dich wollen wir den Schöpfe täglich bitten wie um unser Brot. Was ist der reichst Mann ohne dich? Ein bedauernswerter Schächer, un glücklich gegen ihn ist der Allerärmste, den du liebreic

umfängst. Treuer Freund der gesunden und sorgenlosen Jugend, beglücke uns auch, wenn wir krank und wenn wir alt sind, denn ohne ruhigen Schlaf ist doch keine Heilung, ja kein zufriedenes Dasein möglich. Darum müssen wir zusehen, dass wir nichts verabsäumen und alles thun, wodurch wir uns diesen Schatz sichern können.

Dass gesunde Leute immer einen ruhigen Schlaf haben, bietet uns schon den ersten Anhalt: wir werden uns also bemühen, alles Krankhafte von uns fern zu halten. Dahin gehören schlechte Luft, aufregende Speisen und Getränke, sowie Müssiggang. Auch übermässig lange und allzuanstrengende Thätigkeit, sowohl körperliche als geistige, sind nur zu oft von mangelhaftem Schlaf gefolgt und können Abmagerung, Entkräftung und Nervosität nach sich ziehen. Ein gutes Mittel den Schlaf zu befördern ist ein längerer Spaziergang in's Freie, besonders für geistig Beschäftigte. Letztere haben auch von körperlicher Arbeit Nutzen, müssen sich aber nach dem Mass ihrer Kräfte richten, mit wenig anfangen und das Pensum allmählich steigern, bis zu 1 Stunde etwa, selten ist die Ausdehnung über 2 Stunden wirklich heilsam. Zu solchen Arbeiten gehört das Sägen, Hobeln, Holz zerkleinern, das Graben, Hacken, Jäten, Giessen, Rechen (im Garten). — Zimmergymnastik kann man auch treiben, sie macht aber weniger Vergnügen als die geringste produktive Thätigkeit; dagegen ist das Turnen an Geräten wertvoller, wenn es eben in Gesellschaft geübt wird. Das Schwimmen, wenn man es nicht zu lange dehnt, zuweilen ein laues Bad, sind beides Mittel, iche in Verbindung mit einem kleinen Spaziergange

schlafbefördernd wirken können. Natürlich leistet eine gute Hautthätigkeit — welche durch geeignete Bewegung, Bäder, Sonnenwärme und poröse Kleidung unterstützt wird — ebenfalls eine gewisse Bürgschaft für einen gesunden Schlaf.

Von grosser Wichtigkeit ist mitunter **das Lager**, welches uns zur Ruhe dient. Schwächlichen oder verweichlichten Personen ist in der Regel ein Unterbett unentbehrlich, das sog. Keilkissen können viele Leute nicht vertragen, und andere finden keinen Schlaf, wenn sie auf Federkissen liegen. Letzteren sei das Unterbett aus Pflanzendaune (mit oder ohne Keilkissen) empfohlen, wie es von M. Steiner & Sohn in Frankenberg in Sachsen gefertigt wird, worüber Näheres durch die Prospekte dieser Fabrik zu erfahren ist. Bei manchen rheumatischen und Nervenleiden wirkt eine möglichst gerade Körperlage sehr heilsam. Am natürlichsten und am förderlichsten für die Verdauung scheint die Rückenlage zu sein, bei welcher die Eingeweide nicht durch Druck zu leiden haben.

Die Dauer des Schlafes wird am besten nach dem Bedürfnis bemessen. Während unter gewöhnlichen Verhältnissen ein Gesunder mit 7 Stunden Nachtruhe vollkommen befriedigt sein kann, bedürfen Leidende oder Schwächliche bisweilen 10—12 oder mehr Stunden des Schlafs. Ratsam ist es, einige Stunden vor Mitternacht zur Ruhe zu gehen und Morgens in der Frühe aufzustehen, sowie nicht gerade kurz vor dem Zubettgehen Nahrung einzunehmen, damit nicht der Schlaf durch die Verdauungsthätigkeit beeinträchtigt werde. Da eine gute Verdauung gleichfalls einem ruhigen Schlafe

förderlich ist, so wollen wir uns nunmehr noch mit ihrem notwendigen Endergebniss beschäftigen, dies ist:

7. **Ein regelrechter Stuhlgang.** Wohl die wenigsten Menschen wissen, dass dieser Vorgang täglich mit Leichtigkeit erfolgen, das Gefühl einer vollkommenen Entleerung gewähren und von einer wohlthuenden Empfindung begleitet sein muss. Das Fehlen einer dieser Bedingungen zeigt eine mangelhafte Verdauung an und fordert zur gründlichen Abhilfe auf. Letztere ist schwerer, wenn erbliche Belastung vorliegt, doch dem entsprechend ist auch die Zahl der natürlichen Hilfsmittel gross genug, um die gewünschte Wirkung herbeizuführen. Von diesen seien folgende empfohlen, welche von Jedermann leicht angewendet werden können.

1. Eine einfache ungekünstelte Diät, wie sie sich im Vorhergehenden bereits dargestellt findet. Hauptsächlich, und in hartnäckigen Fällen sogar ausschliesslich ist der Genuss von rohen Früchten zu beobachten, also Feigen, Orangen, Kokosnüssen im grünen Zustand, Mango's, Bananen, Tamarindenmark, Datteln, Sapoten, Weintrauben und anderen Beerenfrüchten, verschiedenen Melonenarten (vorzüglich die Papaya) und endlich Salate aus zarten Blättern.

2. Ganz langsames Essen, auf einen Mund voll Speise müssen 70—80 Kaubewegungen verwendet werden, bei altem Brot 90—100.

3. 12—24 Stunden fasten.

4. Kneten oder sanftes Reiben des Leibes Morgens Bett vor dem Aufstehen 15—20 Minuten lang.

5. Hautpflege (s. S. 118).

6. Körperliche Bewegung und Arbeit im Freien (besonders Graben).

7. Sitzbäder in 20° (R.) Wasser mit Reibung des Unterleibs.

8. Die Anwendung des Leibumschlags (Neptunsgürtel). Erfordernisse: 1) ein breites grobes Leinen, welches $1^1/_2$ mal um den Leib reichen muss; 2) Wasser von 18—28° R. Wärme, je nach dem Alter und Kräftezustand, also die höhere Temperatur für Kinder, Greise und schwächliche Personen; 3) eine wollene Binde zur Bedeckung des Umschlags; 4) 2 bis 3 Sicherheitsnadeln.

Abends vor dem Schlafengehen wird das Leinentuch in das temperierte Wasser getaucht, nicht zu stark ausgewrungen, schnell um den Leib gelegt, darüber die wollene Binde (welche das Leinen völlig bedecken muss), fest um den Leib gezogen, mit den Sicherheitsnadeln befestigt. Darüber zieht man das Hemd und legt sich schnell in's Bett. Morgens wird der Umschlag abgenommen, die von demselben bedeckt gewesenen Teile des Körpers werden mit einem reinen, weichen und trockenen Tuche abgerieben. Das abgelegte Leinentuch muss sehr sorgfältig gewaschen und gut gespült werden.

Ende.

Grosse goldene Medaille
Köln 1890.

Grosse goldene Medaille
New-Orleans 1885—1886.

München 1895.

Schuhr's Sonderbuchhandlung

Berlin SW., Wilhelmstrasse 119/120,

Zweiggeschäft: **SW., Linden-Gallerie.**

Grösstes bedeutendstes Geschäft für Naturheilkunde.

Lager von 100 000 Bänden dieser Richtung.

Katalog gratis und franco.

Jede Auskunft bereitwilligst. — Prompte Bedienung. — Ermässigte Preise.

Vorteilhafte Bezugsbedingungen durch Teilzahlungen und Beschaffung jedes gewünschten Buches auf antiquar. Wege.

Versandt-Geschäft. — Weltverkehr.

Weder im Inlande noch im Auslande giebt es eine zweite Buchhandlung, welche sich in allen ihren Zweigen so hervorragend mit wissenschaftlicher Naturheilkunde und ihren verwandten Gebieten beschäftigt.

Vielfach prämiiert: New-Orleans 1885/86 — Köln 1890 — Stuttgart 1890 — München 1895 etc.

Fernsprecher: Amt IX, 6159. — **Telegramm-Adresse: Schuhr-Berlin.**

Die Verlagsbuchhandlung von Gustav Schuhr

versendet auf Verlangen dieses soeben erschienene Büchelchen, ein Preisverzeichnis aller auf dem Gebiete der Gesundheitspflege hervorragenden Werke.

Die Zusendung geschieht gegen 30 Pf. in Briefm., welche aber bei der ersten Bestellung in Abzug gebracht werden, was also einem Gratisausgeben des Büchelchens gleichkommt.

„Gesundheit ist Reichtum."

BERLIN SW. 48, Wilhelmstrasse 119/120.

LANE MEDICAL LIBRARY
300 PASTEUR DRIVE
PALO ALTO, CALIFORNIA 94304
Ignorance of Library's rules does not exempt
violators from penalties.

MAR 2 [illegible] 2008

[redacted]

Soeben erschien in meinem Verlage:

Die Naturheilkunde,

ihr Wesen und Wirken in gesunden und kranken Tagen

von **Max Canitz.**

30 Bogen stark, mit vielen (mehr als 60) vorzüglichen Illustrationen.

Preis M. 4. Eleg. geb. M. 5. M. Taf. „Der Mensch" M. 6.

(Gegen Einsendung des Betrages erfolgt franco Zusendung.)

Das Erscheinen eines gröfseren Werkes aus der Feder des rühmlichst bekannten Naturarztes **Max Canitz** ist für die Anhänger der Naturheilkunde ein Ereignis! Sorgsame Behandlung des Stoffes, gewissenhafte Bearbeitung der einzelnen Kapitel zeichnen das vorliegende Werk auf das Vorteilhafteste von **allen anderen ähnlichen Werken** aus.

Wir haben es hier mit einer Arbeit zu thun, welche bald allgemein anerkannt und gekauft werden wird, ein Werk, welches in gesunden Tagen den Leser belehrt, und ihm in kranken Tagen eine Quelle zuverlässigen Rats und sicherer Hilfe sein wird.

Zu beziehen durch den unterzeichneten Verlag, sowie durch jede Buchhandlung.

Gustav Schuhr,
Berlin SW., Wilhelmstr. 119/120.

LANE MEDICAL LIBRARY
300 PASTEUR DRIVE
PALO ALTO, CALIFORNIA 94304
Ignorance of Library's rules does not exempt violators from penalties.

MAR 2 7 2000
MAR 2 5 2000

50M-10-63-5632

LANE MEDICAL LIBRARY
STANFORD UNIVERSITY

I775 Schulz, Carlotto.
S38 Nat. Gesund. in den
~~1897~~ ~~Tropen...~~

NAME | DATE DUE

1775
S 38
1897